

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI

BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
ÖĞRETMEN ADAYLARININ İNTERNET BAĞIMLILIKLARININ
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Neslihan ATEŞ

TRABZON
Şubat, 2016

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI

BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
ÖĞRETMEN ADAYLARININ İNTERNET BAĞIMLILIKLARININ
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Neslihan ATEŞ

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Esra KELEŞ

TRABZON
Şubat, 2016

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi
Anabilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 10/02/2016**

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Esra KELEŞ

Üye : Doç. Dr. Ünal ÇAKIROĞLU

Üye :Yrd. Doç Dr. Mustafa Serkan ABDÜSSELAM

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü**

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Neslihan ATEŞ

10 / 02 / 2016

ÖN SÖZ

Günümüzde kullanımı büyük bir hızla artan ve hemen her alanda bizlere kolaylık sağlayan internet, aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak bireylerin hayatında; ailevi, fiziksel, akademik, sosyal ve ruhsal birtakım problemlerle karşılaşmalarına neden olmaktadır. Karşılaşılan bu problemlerden biri de internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı gerek çocukların, gerek ergenlerin gerekse de yetişkinlerin, kısacası hemen her yaştan bireyin karşılaşmış olduğu bir problemdir ve üniversite öğrencilerinde de sıklıkla görülmektedir. İnternet bağımlılığı problemine sahip üniversite öğrencileri zaman yönetimi ve akademik erteleme sorunları ile de karşılaşmaktadırlar. Bu çalışmada öğretmen adaylarının, internet bağımlılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları ile zaman yönetimi becerileri ve akademik erteleme eğilimleri de incelenmeye çalışılmıştır.

Uzun bir sürede tamamlamaya çalıştığım yüksek lisans tezimin her aşamasında, bilgi ve tecrübesiyle bana her daim yol gösteren, tüm samimiyetiyle desteğini benden esirgemeyen, görüş ve önerileriyle beni aydınlatan, sabrı ve anlayışlı tavırlarıyla her zaman yanımda olan değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Esra KELEŞ'e gönülden saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam kapsamında veri toplama araçlarını uygulamam için bana ihtiyacım olan zamanı veren Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü hocalarına; benden manevi desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen başta sevgili Mehmet KOKOÇ, Tuğba BAHÇEKAPILI ve İlkur REİSOĞLU olmak üzere tüm arkadaşlarım ile tüm araştırma görevlisi arkadaşlara teşekkür ederim. Ayrıca hayatımın her döneminde yanımda olan, bana karşılıksız sevgi, ilgi, şefkat gösteren; attığım her adımda beni destekleyen, dik durmamı ve güçlü olmamı sağlayan canım anneme, babama, kardeşlerime; yüksek lisans döneminde ve tez yazım sürecinde stresli, gergin hallerime katlanan, sabrı ve sevgisiyle yanımda olan, tezin bitmesini benden daha çok isteyen sevgili eşim, hayat arkadaşım Gökhan Tevfik ATEŞ'e; minicik bedeniyle beni hep mutlu eden, gülümsemesiyle içimi ısıtan, motivasyonumu arttırmamı sağlayan, herşeyim, canım oğlum Kerem ATEŞ'e sonsuz sevgi ve minnetlerimi sunuyorum.

Şubat, 2016
Neslihan ATEŞ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	10
1. 5. Tanımlar.....	10
2. LİTERATÜR TARAMASI	12
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	12
2. 1. 1. Bağımlılık.....	12
2. 1. 2. İnternet Bağımlılığı	15
2. 1. 2. 1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	17
2. 1. 3. Zaman ve Zaman Yönetimi	22
2. 1. 3. 1. Zaman.....	22
2. 1. 3. 2. Zaman Yönetimi.....	24
2. 1. 4. Akademik Erteleme	27
2. 1. 5. İlgili Çalışmalar	29
2. 1. 5. 1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	29
2. 1. 5. 2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	35
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	41
3. YÖNTEM	42
3. 1. Araştırma Modeli	42
3. 2. Araştırma Grubu	43
3. 3. Verilerin Toplanması	44
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları.....	44

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	45
3. 3. 1. 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	45
3. 3. 1. 3. Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği.....	46
3. 3. 1. 4. Zaman Yönetimi Envanteri	47
3. 4. Verilerin Analizi	48
3. 5. Çalışmanın Güvenirliği ve Geçerliği	49
4. BULGULAR.....	50
4. 1. BÖTE Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Dayalı Farklıklarına İlişkin Bulgular	50
4. 1. 1. Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi	51
4. 1. 2. Öğretmen Adaylarının Sınıf Düzeylerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi.....	51
4. 1. 3. Öğretmen Adaylarının Öğrenim Şekillerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi.....	52
4. 1. 4. Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullanmakta Olduklarının İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi.....	53
4. 1. 5. Öğretmen Adaylarının Günlük İnternet Kullanım Sürelerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi	54
4. 1. 6. Öğretmen Adaylarının İnternet Kullanım Amaçlarının İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi	56
4. 1. 7. Öğretmen Adaylarının İnternette En Çok Tercih Ettikleri Sitelerin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi	57
4. 2. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki	58
4. 3. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişki	59
4. 4. Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki	59
4. 5. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanları ile Akademik Erteleme Eğilimleri ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki.....	61
5. TARTIŞMA	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
6. 1. Sonuçlar.....	71
6. 2. Öneriler	73

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	73
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Dayalı Öneriler.....	73
7. KAYNAKLAR.....	75
8. EKLER.....	92
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	97

ÖZET

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu araştırmanın temel amacı öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarını çeşitli değişkenler açısından inceleyerek; birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülen, internet bağımlılığı, akademik erteleme eğilimi ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışma nicel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemi, 2013-2014 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümünde öğrenim gören 327 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırma verileri; kişisel bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği, zaman yönetimi envanteri ve akademik erteleme eğilimi ölçeği olmak üzere 4 farklı veri toplama aracı kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler, SPSS 21 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve regresyon analizi tekniklerinden faydalanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; öğretmen adayları arasında patolojik internet kullanıcısı olarak nitelendirilen aday bulunmamaktadır. Öğretmen adayları, semptom göstermeyenler ve sınırlı semptom gösterenler olarak iki gruba ayrılmıştır. Öğretmen adaylarının internet bağımlılık ölçeğinden almış oldukları puanlar; cinsiyetlerine, öğrenim şekillerine, günlük internet kullanım sürelerine, internet kullanım amaçlarına ve en çok tercih ettikleri site türlerine göre farklılık göstermektedir. Buna karşılık, öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, sınıf düzeylerine ve ne kadar süredir internet kullanmakta olduklarına göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı; akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında ise anlamlı ilişki olduğu da çalışmadan elde edilen başka bir sonuçtur.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Zaman Yönetimi, Akademik Erteleme, Öğretmen Adayı.

ABSTRACT

Examining Internet Addiction Levels of Pre-Service Computer Education and Instructional Technologies Teachers in Terms of Certain Variables

The purpose of this research is to investigate Computer Education and Instructional Technology Department pre-service teachers' internet addiction in terms of various variables and to examine of the correlation among internet addiction, academic procrastination, and time management strategies. The research is a quantitative study using correlational survey model as a descriptive research model. The sample consist of 327 pre-service teachers enrolled to Computer Education and Instructional Technology in Karadeniz Technical University in the spring term of 2014. The data were gathered by four data collection tools including personal information form, internet addiction scale, time management inventory, and academic procrastination scale. SPSS 21 statistical software was used during analyzing data. Descriptive statistical techniques, independent sample t-test, one-way ANOVA, correlation test, and regression test were employed to analyze the data.

The results of the study showed that there was no pre-service teacher considered to be pathological Internet use in the sample of the research. Pre-service teachers were divided into two groups as no showing symptoms and limited showing symptoms of internet addiction. Internet addiction levels of pre-service teachers differed significantly according to gender, modes of teaching, daily internet use, purposes of internet, preferred web site. On the contrary, the internet addiction levels of pre-service teachers did not differ according to class level and experience of using internet.

The results revealed a significantly negative correlation between levels of internet addiction and time management strategies of pre-service teachers. here was no difference between levels of internet addiction and academic procrastination. In addition with this finding, the results showed that academic procrastination was significantly correlated with time management strategies.

Key Words: Internet Addiction, Time Management, Academic Procrastination, Pre-service Teachers.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Öğretmen Adaylarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Öğrenim Şekillerine Ait Bilgiler	43
2.	Öğretmen Adaylarının Kişisel Bilgisayara Sahip Olma, İnternet Kullanma Durumları ve İnternet Kullanma Sıklıkları	44
3.	Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Göre Bağımlılık Durumları.....	50
4.	Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanlarının Cinsiyete Dayalı Farklılıkları.....	51
5.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	51
6.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	52
7.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrenim Şekillerine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	52
8.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrenim Şekillerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	53
9.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların, Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullandıklarına Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	54
10.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullandıklarına Dayalı Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	54
11.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Günlük İnternet Kullanım Sürelerindeki Farklılıklara Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	55
12.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	55
13.	İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Bağımsız T-Testi Analizi Sonuçları	56

14.	İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının İnternette En Çok Tercih Ettikleri Sitelere Göre Bağımsız T- Testi Analizi Sonuçları.....	57
15.	Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki.....	58
16.	Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişki.....	59
17.	Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ve Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki Korelasyon.....	60
18.	Akademik Erteleme Eğilimi ve Zaman Yönetimi Becerisine Ait Boyutlar Arasındaki Korelasyon	60
19.	Akademik Erteleme Eğilimi, Zaman Yönetimi Becerisi ve İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkinin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	61

KISALTMALAR LİSTESİ

ZYB	: Zaman Yönetimi Becerisi
İBD	: İnternet Bağımlılık Düzeyi
AEE	: Akademik Erteleme Eğilimi
BÖTE	: Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi
DSM-IV	: The Diagonistic and Statistical Manual For Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri)

1. GİRİŞ

Gelişmekte olan dünyada bilgi ve iletişim teknolojilerinin gün geçtikçe yaygınlaşması; içinde bulunduğumuz yaşam koşullarına yansımış ve hemen her alanda teknoloji kullanımını arttırmıştır (Yellowlees ve Marks, 2007; Çuhadar ve Dursun, 2010; Dağhan, Akkoyunlu ve Atanur-Baskan, 2015). Teknoloji kullanımının hızlı bir şekilde artmasıyla beraber bilgisayar ve internet sistemlerinin gelişmesi ve paralelinde bu sistemlerin kullanımları da artmıştır. Bilgisayar ve internet teknolojilerinden özellikle internetin kullanımı büyük bir hızla artış göstermektedir (İnan, 2010; Döner, 2011; Siyez, 2015). İnternet, içinde bulunduğumuz yüzyılın kuşkusuz en önemli teknolojilerinden biri olmakla beraber, bireylere sınırsız imkânlar sağlayan; milyarlarca bilgisayarı birbirine bağlayarak dünyamızı çevreleyebilen bir teknoloji ağıdır. Ayrıca internet, sağladığı pek çok imkân sayesinde bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmakta, çeşitlendirmekte, zenginleştirmekte ve geliştirmektedir. Bu durum pek çok alanda kullanılmaya başlanılan internetin, bireylerin hayatındaki vazgeçilmez gerekliliklerinden biri haline gelmesine neden olmuştur (Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Döner, 2011; Tanrıverdi, 2012).

Bireyler internet sayesinde, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın iletişim, eğitim, bankacılık gibi alanlarda işlerini kolaylıkla halledebilmekte; birçok bilgiye kolaylıkla ulaşabilmekte, bilgi paylaşımı yapabilmekte, dünyanın çeşitli yerlerindeki kütüphanelerden bilgi edinebilmekte ve olup biten olaylardan haberdar olmaktadır (Tsai, Lin ve Tsai, 2001; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Atav, Akkoyunlu ve Sağlam, 2006; Çağlıyan ve Göral, 2009; Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Tanrıverdi, 2012; Çetinkaya, 2013; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014; Zorbaz ve Dost 2014). Ayrıca bireyler, internet kullanarak müzik dinlemekte, oyun oynamakta, film izlemekte, gazetelere göz atmakta ve sınırsızca alışveriş yapabilmektedir. İnternet, amacı doğrultusunda kullanıldığı zaman bireylerin problem çözme becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Tüm bunlar internetin, bireylerin hayatında yeni bir çağ açarak kitle iletişimde bireylerin öncelikli iletişim aracı durumuna gelmiş olduğunu göstermektedir (İnan, 2010; Çetinkaya, 2013; Omole ve Ayeni, 2013).

İnternet, çocukların zihinsel becerilerinin gelişmesini olumlu yönde etkileyerek üç boyutlu ortamları daha hızlı algılamalarına, bu ortamlardaki imgeleri görselleştirmelerine kolaylık sağlamaktadır. Ayrıca çocuklara, farklı dünyaların kapılarını açmasının yanı sıra; aynı anda birden fazla imgeyi takip etme becerisini kazandırarak, çocukların bilgisayar okur-yazarlıkları için önemli bir yapı taşı olma görevini de üstlenmektedir (Subrahmanyam, Kraut, Greenfield ve Gross, 2000; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Çetinkaya, 2013).

Günümüzde bireylerin kolaylıkla ulaşabildiği internetin; sağladığı olanaklar, kullanım kolaylığı, sunulan imkânlarla hızlı bir şekilde ulaşılabilmesi, bireylerin günlük hayatlarında yaptıkları etkinliklerin büyük kısmını interneti kullanarak yapmaya başlamalarını sağlamıştır. Bu durum internet kullanıcılarının sayısının ülkemizde ve tüm dünyada hızlı bir şekilde artmasına ve bireylerin yaşamlarında önemli sosyal değişimlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. 1990'lı yıllarda genellikle teknoloji alanında araştırma yapan araştırmacılar ve akademisyenlerden oluşan küçük gruplar internet kullanmaktayken (Schoenfeld, 2011), artık internet kullanan birey sayısı oldukça artmıştır ve dünya genelinde internet kullanan birey sayısının, 3.345,832.772'lere yükselerek dünya nüfusunun %42'sine denk gelen, 3 milyar civarında olduğu görülmektedir. Ayrıca internete bağlı olan bu bireylerin %70'lik kısmı, aktif sosyal medya kullanıcısıdır (internetworldstats, 2015). Ülkemizde de; Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK), 2015 yılında yapmış olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, Türkiye genelinde internet erişim imkânına sahip hanelerin oranı 2014 yılının Nisan ayında %60.2 iken; bu oran 2015 yılı Nisan ayında %69.5 olmuştur. 2015 yılında internet kullanan bireylerin oranı da %55.9'lara kadar çıkmıştır. Söz konusu araştırmanın başka bir sonucuna göre ise, bilgisayar ve internet kullanım oranları 16 ile 74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %54.8 ve %55.9 olarak bulunmuştur. Bu oran 2014 yılı verilerine göre %53.5 ve %53.8 olarak ifade edilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarında erkeklerin kadınlardan daha fazla internet kullandıkları belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2015). İnternet önceleri sadece iş amaçlı kullanılırken, günümüzde teknolojiyle ilgilenmeyen kullanıcılar da günlük hayatlarındaki pek çok işlerini kolaylaştırmak için internet kullanmaya başlamışlardır. Dolayısıyla bu durum internet kullanan birey sayısını otomatik olarak arttırmıştır (Keser-Özcan ve Buzlu; 2005).

Bazı bireyler, internet kullanımı konusunda kendilerini kontrol edebilmekte ve interneti yalnızca ihtiyaçlarını karşılamak için sınırlı sürede kullanmaktadır. Buna karşılık bazı kullanıcılar ise bu sınırlamayı yapamamakta, aşırı derecede internet kullanımı nedeniyle çeşitli sorunlar yaşamaktadır (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Taş ve Ayas, 2015). İnternet, bireylerin hayatlarının başlıca odak noktası haline geldiğinde; bireylerin daha çok sorun ve psikolojik problemle karşılaşmalarına neden olmaktadır (Murali ve George, 2007; Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Gökçearsan ve Günbatır, 2012).

Günümüzde pek çok birey, yüz yüze iletişim kurmak yerine sanal ortamda iletişim kurmakta, günlük yaşamlarında yapmaları gereken işlerini ihmal etmekte ya da ertelemekte, uzun süreler boyunca yerlerinden kalkmadan zamanlarının büyük kısmını internetin sunduğu sanal dünyada geçirmektedirler (Young, 2004; İnan, 2010; Çetinkaya, 2013; Ş. Özer, 2013). Zamanlarının büyük kısmını internet kullanımına ayıran bireylerin,

uyku düzenlerinde bozulma, düzensiz yeme alışkanlığı, zamanlama problemleri, sosyal etkileşim becerilerinin azalması, çalışma verimliliklerinde düşme, günlük rutin işlerini aksatma, yalnızlık, hareketsiz kalma ve hareketsiz kalma sonucunda kilo alabilme gibi olumsuz durumlarla karşılaştıkları görülmektedir (Gu, 2012; Doğan, 2013; Sinkkonen, Puhakka ve Meriläinen, 2014). Ayrıca bu bireyler, interneti; günlük hayatlarında karşılaştıkları problemlerden bir kaçış yolu olarak da görmektedirler (Young, Pistner, O'mara ve Buchanan, 1999; Balcı ve Gülnar, 2009; İnan, 2010) ve internet kullanmadıkları zamanlarda can sıkıntısı yaşamakta, üzüntü ve kaygı duymakta, bazen de depresif ruh hallerine bürünmektedirler (Young, 1996; Young ve Rodgers, 1998; Anderson ve Bushman, 2001; Davis, 2001; Caplan, 2002; Kerberg, 2005; Yang, Choe, Baity, Lee ve Cho, 2005; Günüş, 2009; Ayas ve Horzum, 2013; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). İnternetin esiri olan ve aşırı derecede internet kullanan bireyler, kontrol edemedikleri internet kullanımları nedeniyle sosyal, mesleki ve özel yaşamlarında çeşitli sorunlar yaşamaktadırlar (Young, 1996, 1998; Griffiths, 2000; Davis, 2001; Ceyhan, 2011; Yılmaz, 2013; Morsünbül, 2014).

Bireylerin internet kullanımı için aşırı zaman harcamaları, internet kullanma isteklerinin önüne geçememeleri, internete bağlı olmadan geçirdikleri zamanı önemsiz hissetmeleri, internette uzak kaldıklarında aşırı gerginlik ve saldırganlık halleri göstermeleri ve tüm bunların sonucunda yaşantılarının; iş, sosyal ve ailevi yönlerden zarar görmesi, internet bağımlılığı veya problemlili/patolojik internet kullanımı olarak adlandırılan davranış problemlerinden söz edilmesine yol açmıştır (Young, 1996; Gönül, 2002). Ortaya çıkan bu davranış problemleri, internet kullanımının her geçen gün daha da arttığı çağdaş bilgi toplumlarında gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır (Young, 1996, 1998; Kandell, 1998; Greenfield, 1999; Griffiths, 2000; Tsai ve diğ., 2001; Çakır-Balta ve Horzum, 2008a, 2008b; Huang, 2010; Tanrıverdi, 2012; Morsünbül, 2014).

Bireylerin internet bağımlısı olarak nitelendirilmelerinde göstermiş oldukları birtakım belirtilerden söz edilmektedir. Bireyler, bu belirtilerin bazılarını iç dünyalarında yaşarken bazılarını da davranışsal olarak gözlemlenebilir şekilde dışa vurmaktadırlar. Bağımlı olan bireyler, internet karşısında zaman kavramlarını yitirdiklerinden bazen bütün bir günlerini nasıl geçirdiklerini dahi fark edememektedirler. Bu nedenle yemek yemeyi, uyumayı, okula gitmeyi, ödevlerini yapmayı; kısacası yerine getirmeleri gereken temel sorumluluklarını erteleyebilmekte bazen de unatabilmektedirler (Cengizhan, 2003; DiNicola, 2004; Young, 2001; Sinkkonen ve diğ., 2014). İnternet kullanımı için harcanan sürenin fazlalığı, bireylerin zamanlarını verimli kullanamamalarındaki en önemli nedenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Oysaki zaman kavramının gün geçtikçe

daha önemli olduğu günümüzde zamanın verimli kullanılması bireylerin ailevi, sosyal ve akademik hayatlarındaki sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için oldukça önemlidir.

Zamanı verimli kullanmak bireylerin ne kadar organize çalışabildikleri ile alakalıdır. Eğitim öğretim faaliyetlerinin her geçen gün hız kazandığı günümüzde belirlenen amaçlara ulaşılabilmesi için zamanın daha akıllıca ve planlı olarak kullanılması oldukça önemli olup, zaman yönetiminin etkin şekilde uygulanmasını gerekli kılmaktadır (Gözel, 2010).

Zaman yönetimi, kişinin özel hayatında ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için kontrol etme, organize etme ve planlama gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulaması sürecidir (Erdem, 1999). Zamanın iyi yönetilmesi; bireyin kariyerini daha iyi planlamasına ve geleceğe hazırlanmasına imkân sağlamasının yanı sıra bireyin; daha fazla okuma, öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojileri takip edebilme, çevresindeki diğer insanlara daha fazla zaman ayırabilme, dinlenme, eğlenme ve yeni fikirler ortaya koyma gibi faaliyetler için fırsatlarının olmasını da sağlar (Sayan, 2005).

Eğitimde zamanı değerlendirip yönetebilmenin en temel koşulu planlamanın iyi yapılmasıdır. Zaman planlaması yapılırken, ilk olarak yapılması gereken işler belirlenmeli ve amaca ulaştıracak etkinlikler uygulanmalıdır. Bu nedenle, işler önem ve öncelik sıralarına uygun olarak listelenmeli, belirlenen zamanda yapılması gereken görevler, herhangi bir gerekçe ve engel gösterilmeden yapılmalıdır. Bunun sağlanabilmesi için birey, neleri yapması gerektiğini ve neleri yapmaması gerektiğini belirleyerek bunları öncelik sırasına göre listelemelidir. Birey tarafından yapılacak olan bu liste, gün içerisinde zamanının ne kadarını boşa harcadığını ve gerekli olmayan işler için ne kadar zaman harcadığını görmesine yardımcı olacaktır (Silahtaroğlu, 2004; Gözel, 2010).

Zaman yönetimi kavramının önemli olduğu bir süreç de üniversite öğrencilerinin eğitim ve öğretim sürecidir. Bireylerin profesyonel yaşamlarına hazırlandıkları, akademik, sosyal ve duygusal birçok zorlukla karşılaştıkları, hayata hazırlık süreci olarak nitelendirilen üniversite döneminde, zamanı etkin yönetmek konusunda gerekli bilincin oluşması, öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarında ve gelecekleri hakkında daha olumlu kararlar vermeleri açısından oldukça önemlidir (Çağlıyan ve Göral, 2009; Türe, 2013). Üniversite öğrencilerinin, zamanlarını planlamadan, sadece sınav haftalarında ders çalışmaları, zaman alan öğrenmelerini kısa sürelerle sıkıştırarak öğrenmeye çalışmaları, bireylerin akademik başarılarının da istedikleri düzeyde olmasını engellemektedir (Gümüştül, 2013). Oysaki zamanı planlayıp hedeflerine ulaşmak için doğru bir şekilde kullanan öğrencilerin istedikleri başarıyı yakalama şansları artmaktadır. Aynı zamanda bu öğrenciler, dersleriyle ilgilendikten sonra sinema, tiyatro, müzik, spor gibi sosyal yaşamın gereklerini de kendilerine kalan sınırlı zamanları içerisinde gerçekleştirebilmektedir

(Çağlıyan ve Göral, 2009). Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin başarısı, zamanı tam ve doğru olarak kullanmalarına paralel olarak artmaktadır (Çağlıyan ve Göral, 2009; A. Özer ve Altun, 2011; Köse, Çınar ve Akduran, 2012; Ulukaya, 2012; Türe, 2013).

Günümüzde birçok insan yaşamlarının bazı dönemlerinde sorumluluklarının bir kısmını zamanında yerine getiremediklerinden dolayı sıkıntı yaşamaktadır. Randevularına geç kalan, verilmesi gereken kararlarını son dakikaya bırakan, ödemesi gereken faturalarını zamanında ödemeyen, sağlık sorunları olduğu için hastaneye gitmesi gereken fakat bunu sürekli başka bir tarihe erteleyen, sınavlarına bir akşam önceden ya da sınav olacağı gün çalışan, ödevlerini son güne bırakıp, yetiştirmek için uğraşan kişilere sıklıkla rastlarız. Bireylerin göstermiş oldukları bu davranışlar, alanyazında “erteleme davranışı” olarak tanımlanmaktadır (Akbay ve Gizir, 2010; Kağan, 2010; Aydoğan ve Özbay, 2012).

Çağdaş yaşamın temel sorunları arasında gösterilen erteleme davranışı, özellikle teknolojinin ve sanayinin gelişmiş olduğu, düzenli bir yaşamın ve planlı olmanın önemini kavrayan gelişmiş toplumlarda ortaya çıkan bir durumdur. Toplumlarda sanayileşmenin ilerlemesine bağlı olarak erteleme davranışlarında da artış olduğu görülmektedir. Yaşamın değişik alanlarında ve farklı yaş gruplarında gözlemlenebilen erteleme davranışı, başlangıçta kişi için oldukça keyifli bir eylemiş gibi hissedilebilir. Ancak sonuçlarıyla karşılaştıkça kişide kaygı, başarısızlık, umutsuzluk, pişmanlık ve rahatsızlık hissi uyandırabilmektedir. Bu durumla karşılaşan bireyler, erteledikleri davranışı bir daha yapmayacaklarına dair kendilerine sözler vermelerine rağmen, kendilerini yine bu davranışları yaparken bulabilmektedirler. Ertelenen iş ne olursa olsun karşılaşılan sonuç aynıdır; ertelenen iş her zaman bir diğer işi etkiler ve başlangıçta keyifli gibi görülen bu davranış, bireyin hayatında yolunda gitmeyen durumlara neden olur hale gelir (Çetin, 2009; Aydoğan ve Özbay, 2012; Arslan, 2013).

Üniversite eğitimi almakta olan öğrencilerin yerine getirmeleri gereken pek çok farklı görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumlulukların en önemlileri de akademik görevlerini layıkıyla yapmak ve kendilerinden beklenen başarı düzeyini yakalamaktır. Ancak bu süreçte öğrencilerin yaşadıkları en önemli sorunlardan biri, akademik görevlerini erteleme davranışları olmaktadır (B. Özer, 2005; A. Özer ve Altun, 2011). Erteleme davranışı gösteren öğrenciler, bu davranışlarından dolayı ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan etkilenmekte ve neticesinde dönem derslerinde başarısız olmakta, öğrenim süreleri uzayabilmekte ve bazen üniversiten ayrılmak durumunda kalabilmektedirler.

Erteleme davranışının bir türü de akademik alanda karşımıza çıkan akademik ertelemedir (Çetin, 2009). Akademik erteleme, öğrencilerin, ev ödevlerini ya da dönem sonunda teslim etmeleri gereken ödevlerini son dakikada yapmaları, sınavlara hazırlanmak için de son ana kadar beklemeleri olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve

Rothblum, 1984; Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006; Kağan, 2010). Akademik erteleme davranışının üniversite öğrencilerinde sıklıkla rastlanan ve oldukça yaygın bir sorun olduğu görülmektedir (Akbay ve Gizir, 2010; Ulukaya, 2012; Tekin-Akdemir, 2013). Rothblum, Solomon ve Murakami (1986) de akademik ertelemeyi; kişinin her zaman ya da hemen hemen her zaman akademik görevlerini ertemesi ve bu erteleyişlerinden dolayı her zaman ya da sıklıkla kaygı hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Hissedilen kaygının yanı sıra, akademik erteleme davranışı gösteren üniversite öğrencileri; stres, başarısızlık ve suçluluk duygusu, düşük özyeterlik algısı gibi psikolojik sorun yaratabilecek pek çok olumsuz duyguyu da yaşayabilmektedir. Bu tür problemleri ortaya çıkaran erteleme davranışının, mümkün olduğunca azaltılması da üniversitede öğrenim gören öğrencilerin akademik başarılarını olumlu yönde etkileyerek, arttırabilir. Alanyazından elde edilen bilgiler ışığında, yapılan bu çalışmanın öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının incelenmesi ve internet bağımlılığının; zaman yönetimi becerileri ve akademik erteleme eğilimleri ile arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, çözüm önerileri getirilebilmesi adına önemli olacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarını belirleyerek çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

BÖTE Bölümü öğretmen adaylarının;

1. İnternet bağımlılık puanları; cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, öğrenim şekillerine, ne kadar süredir internet kullanmakta olduklarına, günlük internet kullanım sürelerine, internet kullanım amaçlarına ve internette tercih ettikleri site türlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. İnternet bağımlılık puanları ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. İnternet bağımlılık puanları ile akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. İnternet bağımlılık puanları ile akademik erteleme eğilimleri ve zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

İnternet, bireylerin hayatını kolaylaştırdığından ve bireylere sunmuş olduğu imkânlardan dolayı popülerliğini her geçen gün arttırarak bireyler için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir (Anderson, 2001; Chou, Condrion ve Belland, 2005; Gu, 2012; Tanrıverdi, 2012). Tüm dünyada olduğu gibi internet kullanımının ülkemizde de hızlı bir şekilde yaygınlaştığı görülmektedir (Arısoy, 2009; Çetinkaya, 2013). Her ne kadar kullanımı birçok olumlu örnekle desteklense de; bireylerin herhangi bir süre kısıtlaması olmaksızın internet ortamında dolaşmaları, interneti amaçsızca kullanmaları, internete bağlı olmadan geçirdikleri vaktin önemini yitirmesi ve internete bağlı olmadıkları zamanlarda gergin, saldırgan tavırlar göstermeleri bir takım sorunların yaşanmasını kaçınılmaz kılmış ve internet bağımlısı olarak ifade edilen problemlili birey sayısını arttırmıştır (Young, 1996; İnan, 2010; Döner, 2011; Çetinkaya, 2013). İnternet bağımlısı olan bireyler; internet kullanımı için aşırı zaman harcadıklarından dolayı sosyal, mesleki, akademik ve ailevi yönlerden çeşitli problemlerle karşılaşmakta (Young, 1996); korku ve kaygı durumları yaşamakta neticesinde kişisel gelişimleri de olumsuz yönde etkilenmektedir (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001; Berson ve Berson, 2003; Colwell ve Kato, 2003; Kerberg, 2005).

İnternete erişimin giderek daha kolay olduğu ve internet kullanımının hızla arttığı ülkemizde; internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmaların, 2000'li yılların başından itibaren araştırmacıların dikkatini çektiği ve bu nedenle sınırlı sayıda oldukları bilinmektedir (Esen ve Siyez, 2011; Morsünbül, 2014). Bu çalışmaların; demografik özellikler, yalnızlık, kişiler arası ilişki tarzı, internet kullanım amacı, utangaçlık, anne baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin kullanılarak yapılmış oldukları görülmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009; Aslan Üçkardeş, 2010; Ceyhan, 2010; İnan, 2010; Öztürk ve Kaymak-Özmen, 2011; Ayas, 2012; Durualp ve Çiçekoğlu, 2013; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). Alanyazın incelendiğinde ise internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların genellikle; yaş, cinsiyet, sınıf gibi demografik özelliklerin yanı sıra (Pawlak, 2002; Thatcher ve Goolam, 2005; Günüş, 2009); yalnızlık (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Neilsen, 2000; Pawlak, 2002; Nalwa ve Anand, 2003; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), depresyon (Young ve Rodgers, 1998; Bayraktar, 2001; Keser-Özcan ve Buzlu, 2005; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), benlik saygısı (Kurtaran, 2008), akran baskısı (Esen, 2007), sosyal destek (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005; Chen, Li ve Long, 2007; Esen, 2007) ve dürtü kontrolü (Treur, Fabian ve Füredi, 2001) gibi diğer değişkenlerin incelenmesiyle gerçekleştirildiği görülmektedir.

İnternet bağımlılığı, hemen her yaş grubundaki bireylerde karşılaşılabilen bir sorundur. Ülkemizde ve dünyada yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı konusunda en

riskli grupların, teknolojiye daha hâkim olan ve teknolojiyi daha sık kullanan gençler ve çocuklar olduğu belirtilmektedir (Young ve Case, 2004; Caplan, 2005; Arısoy, 2009; Çetinkaya, 2013; Yılmaz, 2013). İnternet bağımlılığından fazlasıyla etkilenen gruplardan biri de, şüphesiz çoğunluğunun gençler tarafından oluşturulduğu üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencileri, genellikle evlerinden uzakta yaşayan, diledikleri gibi internet kullanım imkânı olan; internete kolaylıkla ulaşabilen ve boş zamanlarının büyük kısmını internette geçirebilen bireylerdir (Young, 2004; Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013; Siyez, 2015) ve bu kontrolsüz, aşırı internet kullanımları sonucunda, internetten kaynaklanan olumsuzluklardan etkilenme olasılıkları artmakta; neticesinde bu durum internet bağımlısı olma eğilimlerinin artmasına da yol açabilmektedir (Kandell, 1998; Young, 2004; Çakır-Balta ve Horzum, 2008a, 2008b; Döner, 2011; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). Günlerini diledikleri gibi internet kullanarak geçiren üniversite öğrencileri, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğini fark edememekte dolayısıyla zaman kavramını yitirmekte ve bunların sonucunda zaman yönetimi konusunda sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşayan üniversite öğrencileri, akademik görevlerini yerine getirecek zamanlarının olmadığından şikâyet etmekte ve bu görevlerini çeşitli bahaneler sunarak sürekli ertelemektedirler. Bireylerin zaman yönetimindeki yetersizlikleri, erteleme davranışı göstermelerine neden olmaktadır ki üniversite öğrencileri, erteleme davranışını genellikle akademik hayatlarını olumsuz etkileyen akademik erteleme davranışı olarak göstermektedirler.

Üniversite öğrencilerinin aşırı internet kullanımı nedeniyle zaman yönetimi ve akademik erteleme konusunda karşılaşacakları bu olumsuzluklar, özellikle zaman kavramının ve akademik başarının önemli olduğu öğretmenlik mesleğinde bireylerin, mesleki yaşantılarını oldukça etkileyerek (Sırakaya, 2011); öğretmen adaylarının, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde çeşitli problemlerle karşılaşmalarına neden olabilir. Aşırı internet kullanımı nedeniyle zamanını yönetemeyen bir öğretmen, belirli bir süre içerisinde öğrencilerine kazandırması gereken kazanımları içeren dersi planlayıp sunmakta sıkıntılar yaşayabilir. Ayrıca akademik görevlerini, zamanının yetersiz olduğunu öne sürerek erteleyen bir öğretmen adayı, okulunu bitirmesi gereken sürede bitiremeyebilir. Bunun yanı sıra, erteleme davranışına sahip bir öğretmen de, sorumluluklarını ve kendisine verilen diğer görevlerini sürekli erteleyebilir ya da yarım bırakabilir. Bu da bir öğretmenden beklenmeyecek olumsuz bir davranış olarak görülmektedir ve öğretmene duyulan güvenin sarsılmasına neden olabilir. Yine aşırı internet kullanımı nedeniyle sorun yaşayan bir öğretmen bu konuda problem yaşayan öğrencilerine yardımcı olamayacak ve öğrencileri için doğru bir model görevi üstlenemeyecektir. Oysaki hemen her yaştaki öğrencilerin, üniversiteye gelinceye kadarki

öğrenim hayatlarında çağımızın gereği olan teknolojilerden özellikle interneti bilinçli olarak kullanabilmeleri ve görmüş oldukları bilişim teknolojileri derslerinde internet bağımlılığı ve olası zararları konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Döner, 2011). Bu durumda bu görev, üniversitelerin BÖTE bölümlerinden mezun olan ve çeşitli sınıf düzeylerinde bilişim teknolojileri dersi veren öğretmen adaylarına düşmektedir.

Alanyazındaki çeşitli çalışmalarda görüldüğü üzere bireylerin internet bağımlısı olmaları, zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşamalarıyla; zaman yönetiminde yaşanan sorunlar da erteleme davranışlarının oluşmasıyla ilişkilidir. Bu noktadan hareketle özellikle son dönemlerde gittikçe artmakta olan internet kullanımının; bireylerin internet bağımlılığına etkisinin, bireylerin internet bağımlılıklarının ne düzeyde olduğunu ve hangi değişkenlerden etkilendiğinin ortaya konulması gerekmektedir. Bu nedenle yapılan bu çalışma, internet bağımlılığı ve internet bağımlılığından kaynaklanabileceği düşünülen zaman yönetimi ve akademik erteleme davranışlarının engellenmesinde, bu konuda var olan problemlerin çözümünde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının önemi göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Her ne kadar üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılmış olsa da; alanyazın taramasında bağımlı olarak kabul edilen bireylerin, temel problemlerinden biri olan, zamanlarını kontrol edememe durumlarını inceleyebilecek nitelikteki çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin; zaman yönetimi becerileri ve akademik başarılarını etkileyen akademik erteleme eğilimleri ile ilişkilerini ortaya koyan ve birbirlerini nasıl etkilediklerini inceleyen çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Alanyazın taraması doğrultusunda ilişkili olduğu düşünülen internet bağımlılığı, zaman yönetimi ve akademik erteleme eğilimlerinin de beraber çalışılması gereken konular olduğu düşünülmektedir ve yapılan bu çalışmadan elde edilecek sonuçların, bu alanda problem yaşayan üniversite öğrencilerinin yönlendirilmesi ve yapılacak diğer çalışmalara örnek teşkil etme açısından yararlı olacağını düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu çalışma, Trabzon ili Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümünde 2013-2014 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan örgün öğretim, ikinci öğretim ve uzaktan eğitim öğrencilerinin tümü ile yürütülmüştür. Bu nedenle çalışmadan elde edilen sonuçlar, benzer örneklem için genellenebilir.

Araştırma verileri, yapılan alanyazın taraması sonucu uygun görülen veri toplama araçları ile toplanmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin, veri toplama aracındaki soruları titizlikle okuyup, doğru şekilde anladıkları; kendi gerçek durum ve düşüncelerine uygun olarak samimi şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

Araştırma kapsamında seçilen örneklemin yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1. 5. Tanımlar

Bağımlılık

Bağımlılık; bireyin kendisine, sosyal yaşamına, ruhsal ve bedensel sağlığına zarar veren, bunların neticesinde bireyin dengesini ve düzenini bozan, birey tarafından engellenemeyen bir istek duyulan davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Gürol, 2012).

Aynı zamanda bağımlılık, genellikle fiziksel bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe şeklinde ifade edilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996; Holden, 2001).

İnternet bağımlılığı

Aşırı internet kullanımı isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olunmadığı zamanlarda geçirilen sürenin önemini kaybetmesi, internetten yoksun kalındığında ise saldırganlık ve sinirlilik hallerinin ortaya çıkması, bunlara ek olarak bireylerin iş, sosyal hayat ve aile hayatlarının giderek bozulması internet bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Arisoy, 2009). Young (1999), internet bağımlılığını, internete gereğinden fazla zaman ayırma problemi olarak tanımlamaktadır.

Zaman yönetimi

Zamanın; birey tarafından amaçlarını, sorumluluklarını, zevklerini ve sosyal yaşamın içerdiği tüm etkinlikleri bir arada yürütebilecek şekilde planlanmasıdır (Erdul, 2005). Zaman yönetimi, günlük yaşamın akışını sağlayarak gün içinde karşılaşılabilecek olayları kontrol etme ve bireyin kendisini yöneterek olayları denetlemesi işidir (Gözel, 2010).

DSM-IV (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders)

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin çıkarmış olduğu, ilk olarak 1952 yılında yayınlanan ve bireylerin psikiyatrik bozukluklarının sınıflandırılması aşamasında kullanılan ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabının dördüncü baskısıdır. DSM-IV, yalnızca ruhsal bozukluklara ait belirtileri tanımlamaktadır (Döner, 2011).

Akademik erteleme

Akademik erteleme; öğrencilerin, derslerine yönelik olan ev ödevlerini zamanında yapmaya başlamaması, sınavlara hazırlanmak için son dakikalara kadar beklemesi ya da

dönem sonuna teslim edilmesi gereken ödevleri son dakikaya kadar erteleme olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle; akademik erteleme, bireylerin pek çok kez akademik sorumluluklarını ya da akademik görevlerini ertelemelerinden dolayı kaygı durumu hissetmeleridir (Balkıs, 2006).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan kuramsal çerçeve sırasıyla bağımlılık, internet bağımlılığı, zaman yönetimi ve akademik erteleme başlıkları altında ele alınmıştır. Yapılan alanyazın taramasının sonuçları, ülkemizde ve yurt dışında internet bağımlılığı konulu çalışmalar incelenerek sunulmuştur.

2. 1. 1. Bağımlılık

Bağımlılıkla ilgili alanyazın incelendiğinde; oldukça farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Tanımlamalardaki bu çeşitlilik, bağımlılık kavramının ne kadar geniş ve farklı şekilde anlaşıldığını ortaya koymaktadır. Yapılan bağımlılık tanımlarında “ilaç alma” şeklindeki ifadeler sıkça rastlanmaktadır. Bu tanımlarda bağımlılığın, madde bağımlılığı kapsamında değerlendirildiği söylenmesine rağmen (Cengizhan, 2005; Erboy, 2010) bağımlılık, iki temel düzeyde ele alınmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996; Erboy, 2010; Döner, 2011; Bilge, 2012; Güllü, Arslan, Dünder ve Murathan, 2012). Bunlar; madde bağımlılığı ve bir davranışa yönelik bağımlılıktır.

Bağımlılık; bireyin fiziksel, biyolojik ve ruhsal işlevleri üzerinde sorunlar yaratan, bunların neticesinde bireyin dengesini ve düzenini bozan davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Gürol, 2012). Aynı zamanda bağımlılık, genellikle fiziksel bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe şeklinde de ifade edilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996; Holden, 2001).

Her madde kullanımı sonrasında bağımlılık oluşmadığı gibi, belirli aralıklarla yapılan her davranışa karşı da bağımlılık geliştirilmeyebilir. Bireylerin bağımlı olarak nitelendirilebilmeleri için belirli bir takım davranışları göstermeleri gerekir. Bağımlı olunan durumun bırakılamaması, kontrol edilememesi; bağımlılık durumundan alınan hazzın az gelmesi nedeniyle her defasında daha fazla miktarda madde kullanılması bağımlı kişilerde gözlenen davranışlardandır. Ayrıca; bağımlı olunan davranışın gerçekleştirilme süresinin arttırılması; bireyin zamanının büyük kısmını bağımlı olduğu şey uğruna harcaması, bunun neticesinde de sosyal çevresi, okul, iş ve aile hayatıyla ilgili problemlerin ortaya çıkması, bağımlı kişilerde sık rastlanan durumlardır. Bağımlı bireyler; bağımlılık yaratan maddenin ya da davranışın azaltılması ya da ortadan kaldırılmaya çalışılması sonucunda stres, mutsuzluk, gerginlik, huzursuzluk, endişe gibi ruh hali değişikliklerini de yaşamaktadır (Cengizhan, 2005; Günüç, 2009). Gerek madde bağımlılığında gerekse

davranış tabanlı bağımlılıklarda; davranışı ya da yapılan eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen mevcut davranışın ya da eylemin devam ettirilmesi, belirtilen bu iki bağımlılık kavramı için ortak özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Henderson, 2001).

Madde bağımlılığı, zarar veren sonuçlar doğurmasına rağmen; bireyi, zor da olsa bir şekilde madde aranmasına yönlendiren, maddeyi kullanmasına neden olan, sürekli ve tekrarlayıcı bir beyin hastalığıdır (Gürol, 2012). Bireylerde madde bağımlılığı gelişene kadar kişi birçok aşamalardan geçer. Başlangıçta deneme amaçlı bir tek kullanımla başlanırken; bunu sosyal kullanım, kötüye kullanım ve ardından bağımlı olunma durumu izler. Bağımlılık durumunda kişi kullandığı maddeyi pek çok kez bırakma girişiminde bulunur ancak bırakamaz, aksine kullanılan madde dozunda bir artış söz konusu olur. Kullanmayı bıraktığı zamanlarda da yoksunluk belirtileri ortaya çıkar, tüm bunların yanında zararını görmesine rağmen madde kullanımını sürdürür ve zamanının büyük çoğunluğunda madde arayışı içerisinde olur (Bilge, 2012; Gürol, 2012). Madde bağımlılığı genelde; alkol, uyuşturucu, sigara, kahve, çay gibi maddelere yönelik bağımlılık göstermeyi kapsamaktadır ve kişi bu maddeleri kullanmayı bırakmamaktadır. Bireyin madde bağımlısı olarak kullanmayı sürdürdüğü maddeler artık hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Güllü ve diğ., 2012).

Davranışa yönelik bağımlılık ise, bir davranışın normal olmayan sıklıklarla ve düzende sergilenerek; sonucunda bireyin bedensel, psikolojik, toplumsal işlevlerinde aksaklıkların oluşmasına neden olması şeklinde tanımlanmaktadır. Birey bağımlı olduğu bu davranışları kontrolsüz biçimde gerçekleştirmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996; Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Fiziksel bir maddeye dayandırılmayan davranışsal bağımlılıkta, birey problemli davranışlar sergilemektedir. Bu bağımlılık türü genellikle yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi farklı durumlara yönelik olmaktadır (Kim ve Kim, 2002; Arısoy, 2009; Güllü ve diğ., 2012).

Davranış tabanlı bağımlılıklar, teknolojiye yönelik bağımlılıkları kapsamaktadır. Teknolojik bağımlılık, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan bağımlılıktır. Teknolojiye yönelik bağımlılıklarda birey pasif konumda olabileceği gibi, aktif konumda da olabilmektedir. Teknolojik araçların sahip olduğu, ses, görüntü gibi etkiler ve bireylere sundukları etkileşim ortamları bireylerin bağımlılık eğilimlerini artırmaktadır (Griffiths, 1996, 1999; Cengizhan, 2005; Bilge, 2012).

Griffiths (1999), teknolojiye yönelik bağımlılığı, davranışsal bağımlılığın bir alt türü olarak görmüştür ve bağımlılığın ana bileşenlerini; Dikkat Çekme (Salience), Ruh hali Değişikliği (Mood Modification), Tolerans (Tolerance), Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal

Symptoms), Çatışma (Conflict), Nüksetme (Relapse) olarak tanımlayarak çalışmalarında kullanmıştır. Bu bileşenlerin bağımlı bireylerde ifade ettiği durumları bilmek teknolojik bağımlılığın, dolayısıyla davranışsal bağımlılığın anlaşılması açısından önemlidir.

Dikkat Çekme (Salience): Belirli bir eylemin, kişinin yaşamındaki en önemli şey haline gelmesi durumunda oluşur. Ortaya çıkan bu durum; bireyin düşüncelerine (zihinsel meşguliyete yol açan), duygularına ve davranışlarına hâkim hale gelir. İnternet kullanıcısı olan bir bireyin, internette olmadığı zamanlarda dahi internette olacağı zamanı düşünmesi bu duruma uygun bir örnektir.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bireyin belirli bir etkinlik ile uğraşması sonucu, kendisine ait belirttiği öznel deneyimleriyle ilgilidir. Birey için bir başa çıkma stratejisi olarak da görülebilir. Ruh hali değişimi yaşayan bireyler internete bağlandıklarında, kendilerinde bir canlanma durumu gözlenir.

Tolerans (Tolerance): Bireyin gerçekleştirdiği davranıştan aynı hazzı alması için bu davranışı her defasında daha fazla miktarda yapmasıdır. Başka bir deyişle birey benzer etkilerle karşılaşmak için yapmış olduğu davranışın miktarını artırır. İnternet kullanıcısı olan bir bireyin interneti ilk kullandığı zamanlarda elde etmiş olduğu hazzı ulaşabilmesi için internette artan miktarlarda zaman geçirmeye başlaması, tolerans bileşenini açıklamak için uygun bir örnektir.

Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms): Birey tarafından yapılan belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde, ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, internet kullanmakta olan birey, başkaları tarafından engellendiğinde; karamsarlık, sinirlilik ve titreme gibi durumları yaşamaya başlar.

Çatışma (Conflict): Bu bileşen, bağımlı davranış gösteren bireylerin kendi iç dünyalarındaki ve çevresindeki diğer bireylerle ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmaları ifade eder. Aynı zamanda bireyin; sosyal yaşam, hobiler, ilgileri ve işle ilgili çatışmalarını ifade etmek için kullanılır.

Nüks Etme (Relapse): Belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir. Birey bu etkinliklerden uzun süre kaçınmış olmasına ya da sürekli kontrol edilmiş olmasına rağmen; tekrar aynı seviyeye, bağımlılığın uç düzeyine ulaşabilir. Birey, belirli bir dönem bağımlılık göstermiş olduğu davranıştan uzaklaşmış olmasına, bu davranışı başkaları tarafından kontrol edilmiş olmasına rağmen; belirli bir süre sonra tekrar bu etkinliklerle karşılaştığında bağımlı olduğu dönemdeki davranışlarını gösterebilir.

DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995)'ün pek çok sürümünde bağımlılık terimi tek başına yer almasa da madde bağımlılığına yönelik teşhislere rastlanmaktadır (Tutgun, 2009). Yapılan pek çok araştırmada da patolojik kumar oynama (Griffiths, 1990), yemek yeme hastalığı (Lacey, 1993; Leiseur ve Blume, 1993), cinsel bağımlılıklar, genel

teknoloji bağımlılıkları (Griffiths, 1995) ve video oyunu bağımlılığı (Keepers, 1990; Griffiths, 1991,1992) gibi bağımlılıkların kimyasal madde bağımlılarının davranışlarını karşımıza çıkardığı görülmüştür. Bu bağımlılıkların belirlenmesinde madde bağımlılığına ait kriterler temel alınarak; bahsi geçen bağımlılık türlerine adapte edilmiştir (Tutgun, 2009). DSM-IV'te davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen internet bağımlılığına yönelik kriterler açıkça yer almamaktadır. Ancak internet bağımlılarını nitelendirmek için yapılan tanı ölçütleri dikkate alındığında, patolojik kumar oynamaya yönelik ölçütlerin internet bağımlılığına yakın olduğu ifade edilmiştir (Young, 1996). Bu durum, internet bağımlılığının; patolojik kumar oynama gibi madde kullanımından kaynaklanmayan bir çeşit dürtü-kontrol bozukluğunun sonucu olarak gelişmiş olan bir bağımlılık olduğunu ifade etmektedir.

2. 1. 2. İnternet Bağımlılığı

İnternet, sunmuş olduğu pek çok olanak sayesinde diğer teknolojik araçlar gibi bireylerin yaşamını kolaylaştırmakta, zenginleştirmekte ve çeşitlendirmektedir. Ancak internetin sağlamış olduğu olanaklar ve çeşitlilikler beraberinde internet kullanımına ilişkin problemler insan davranışlarının da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bireyler, sanal ortamları kullanarak başkalarına zarar vermekte, sanal şiddet sergilemekte, dolandırıcılık yapmakta, uygun olmayan içeriklere erişmekte, sosyal ilişkilerini sanal ortamı kullanarak yürütmeye çalışmakta ve sürekli internet başında olmaktan dolayı problemlerle internet kullanımı ve internet bağımlılığı gibi davranışları sergileyebilmektedir (Young, 1996; Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Ceyhan, 2011). İnternet kullanımına yönelik ortaya çıkan bu olumsuz davranışlar, bireylerin internet kullanım sürelerine ve kullanıcıların yaşlarının her geçen gün düşmesine bağlı olarak büyük bir hızla artmaktadır. Bireylerin internet kullanım sürelerindeki bu artış ve kullanıcıların yaşlarındaki düşüş; problemlerle (patolojik) internet kullanımının veya internet bağımlılığının ortaya çıkmasını da hızlandırmaktadır (Nalwa ve Anand, 2003; Chou ve diğ., 2005).

Problemlerle internet kullanımı ya da internet bağımlılığı; internetin sürekli kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlanılmadan geçirilen zamanın önemsiz olarak görülmesi, internetten uzak kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık durumlarının ortaya çıkması, bunlara bağlı olarak da bireylerin iş, ailevi ve sosyal hayatlarının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009; Ceyhan, 2011). Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu (2007) da internet bağımlılığını, bireylerin internet kullanmalarına sınırlama getirememesi, sosyal hayatlarında ve akademik başarılarında zarar görmelerine rağmen internet kullanmaya devam etme ve internete ulaşma imkânları olmadığında anksiyete duyma belirtilerini gösterdikleri bağımlılık türü olarak

tanımlamaktadır. Aşırı ve kontrolsüzce internet kullanımının olumsuz sonuçlarını ifade etmek için, “patolojik internet kullanımı” (pathological internet use) (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Davis, 2001; DiNicola, 2004), “internet bağımlılığı” (internet addiction) (Egger ve Rauterberg, 1996; Young, 1996; Griffiths, 1999; Chou ve Hsiao, 2000), “internet bağımlılığı bozukluğu” (internet addiction disorder) ve “problemlerli internet kullanımı” (problematic internet use) (Caplan, 2002; Yellowlees ve Marks, 2007) gibi farklı terimlerin kullanıldığı da bilinmektedir (Young, 1998; Beard ve Wolf, 2001; Chou ve diğ., 2005; Widyanto ve Griffiths, 2006; Yılmaz, 2013).

İnternet bağımlılığı kavramını, ilk olarak Dr.Ivan Goldberg, 1995 yılında ortaya atmıştır. Goldberg, Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-IV]) kitabında yer alan ve madde bağımlılığının belirlenmesi için kullanılan kriterleri, internet bağımlılığına uyarlayarak birkaç meslektaşına e-posta yoluyla göndermiştir. Şaka amaçlı başlayan bu süreçte, meslektaşlarından bazıları, Golberg tarafından gönderilen e-postalara cevap vererek kendilerinin de internet bağımlısı olduklarını itiraf etmişlerdir (Lengel, Tomic ve Thurlow, 2004; Ş. Özer, 2013; Yılmaz, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994’te yayınlanan ve “DSM-IV” kısaltmasıyla ifade edilen “Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı”nda internet bağımlılığı halen bir hastalık olarak tanımlanmamakla birlikte, patolojik kumar oynamanın internet bağımlılığına en yakın hastalık olduğu ileri sürülmektedir (Öztürk ve diğ., 2007). Buna rağmen son yıllarda giderek artan internet kullanımı ile bazı kişilerin internet kullanma alışkanlıklarının bağımlılıktan söz edilebilecek boyuta ulaşmış olduğunu ortaya koyan yayınlar ve vaka bildirimleri hızla artmaktadır. Bu durum araştırmacılara, internet bağımlılığının yakın zamanda DSM-V’e girebilecek bir bozukluk haline geldiğini düşündürmektedir (Arısoy, 2009). Alanyazında internet bağımlılığı ile ilgili tanımlara rastlanmasına rağmen, internet bağımlılığına yönelik henüz standart bir tanımlama yoktur (Chou ve diğ., 2005). İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, bağımlı olarak nitelendirilen bireylerin bazı belirtileri gösterdiği belirlenmiştir. Cengizhan (2003) ve Young’a (1996, 2001) göre internet bağımlılığının belirtileri;

1. İnternet için yalnızca bir kaç dakika harcamaya niyetli olunmasına rağmen saatlerini internet kullanımı için harcama;
2. İnternet kullanımından dolayı arkadaşlarına yalan söyleme;
3. İnternet kullanma amacıyla ekran başında her oturuşta saatlerce kaldığı için fiziksel sorunlar yaşama
4. Sürekli olarak internete bağlanmak için bir sonraki bağlanma zamanını bekleme;

5. İnternette aramakta olduğu bilgiyi bulmaya hep bir adım kaldığını düşünme;
6. İnternet ortamında insanlar ile konuşmayı, yüz yüze konuşmaktan daha rahat bulma;
7. E-postasında yeni bir şeyler var mı diye kontrol etmek için sürekli bir istek duyma;
8. İnternete girmek ya da internette daha uzun süre kalmak için yemek öğünlerini, derslerini veya randevularını görmezden gelme;
9. İnternetin başında fazla zaman harcadığı için suçluluk duygusu ve hoşlanma duygusu arasında gidip gelme;
10. Çevresindeki bireylere mail adresi, sohbet odası adları vermeye çalışma;
11. İnternet dışı diğer uğraşlarına karşı ilgiyi kaybetme ve sonucunda da iş verimliliğinde düşme;
12. Çok geç saatlere kadar internete bağlı kalmaktan dolayı sürekli uykusuz kalma ve yorgun olma;
13. Sürekli ve uzun süre bilgisayar başında olmaktan dolayı ailevi problemlerin yaşanması olarak ifade edilmiştir.

Cengizhan (2003) ve Young (1996, 2001) tarafından ortaya koyulan bu belirtiler incelendiğinde internet bağımlılığının bireylerde; artan bilgisayar ve internet kullanımından ötürü ders başarısızlıkları, sosyal hayat ve mesleki yönde aksamalar, önüne geçilemeyen internet kullanım isteği ve sonrasında yorgunluk hissine neden olduğu görülmektedir.

2. 1. 2. 1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Son zamanlarda internet bağımlılığına yönelik pek çok araştırma yapılmış ve bu araştırmalarda internet kullanan bireylerin; diğer uyuşturucu madde, alkol ya da kumar bağımlıları gibi davranışlar sergiledikleri ve internet bağımlısı oldukları ortaya konulmuştur. Buna rağmen araştırmacılar, internet bağımlılığının tanı ölçütleri konusunda henüz ortak bir karara varamamışlardır. İnternetin aşırı derecede kullanımının patolojik boyutlara ulaştığı ve bir takım rahatsızlıkların klinisyenlerce ortaya koyulduğu bu süreçte pek çok araştırmacı, internet bağımlılığı üzerine tanı ölçütleri geliştirmeye başlamıştır (Young, 1996, 1999; Goldberg, 1999; Beard ve Wolf, 2001; Davis, 2001; Shapira ve diğ., 2003; Tutgun, 2009).

Goldberg'le (1996) başlayan internet bağımlılığı süreci, Young (1996) tarafından geliştirilen ölçütler sayesinde birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir ve pek çoğu tarafından çalışılmaya başlanmıştır. Anlaşılacağı üzere internet bağımlılığının açıklanması aşamasında üzerinde ortak karara varılmış tek bir tanı ölçütü kümesi yoktur. Belirli bir tanı ölçüt grubunun olmaması araştırmacıların, araştırmalarında internet bağımlılığı ile ilgili çok

sayıda ölçek geliştirip kullanmalarına da neden olmuştur (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010).

İnternet bağımlılığına yönelik tanı ölçütleri ilk kez Young (1996) tarafından oluşturulmuştur. Young (1996) internet bağımlılığı ile internetin normal kullanımını ayırt etmek ve ilerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalara kolaylık sağlamak amacıyla çeşitli çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalarda; DSM-IV'te bulunan ve kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıkları değerlendiren, dürtü kontrol bozuklukları alt başlığındaki patolojik kumar oynama kriterlerini değiştirerek, internet bağımlılığı için adapte etmiştir. Young (1998), internet bağımlısı kişilerin; kumar bağımlısı kişilerde gözlemlenen kendine güvenirlilik, duygusal açıdan hassas olma, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi karakteristik özellikleri taşıdığını ifade etmiştir. Bu noktadan hareketle internet bağımlılığını 8 başlık altında özetlemiştir (Young, 1996, 1998, 1999).

Young (1996)'un internet bağımlılığı için tanı ölçütleri:

1. Zihnin sürekli internet kullanımı ile meşgul olması
2. İnternet kullanımından duyulan zevkin sağlanabilmesi için her defasında daha fazla internet süre kullanılması
3. İnternet kullanımını azaltmaya çalışmak ancak ard arda başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda mutsuzluk, karamsarlık ve depresif ruh hali belirtileri yaşama
5. Başlangıçta planlanan sürelerden daha uzun süre internete bağlı kalma
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden arkadaş ve aile ile ilişkilerin bozulması, okul ya da işle ilgili sıkıntılar yaşama
7. İnternete bağlı kalabilmek için çevresindekilere (aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına) yalan söyleme
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygu değişikliklerinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi ve bazende sorunlardan kaçmak için internet kullanma)

Bu sekiz başlık daha sonra Young (1996) tarafından düzenlenerek "Diagnostic Questionnaire" adında "Evet" ve "Hayır" olarak cevaplandırılan bir anket haline getirilmiştir. Anketteki maddelerden 5 ya da daha fazlasını "Evet" olarak yanıtlayan katılımcıları internet bağımlısı, 5'in altında "Evet" yanıtı verenleri ise normal kullanıcı olarak sınıflandırmıştır (Ş. Özer, 2013). Bahsi geçen anket maddeleri aşağıdaki gibidir:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (internetteki aktivitelerin hayalini kurma ya da bir sonraki aktiviteyi düşünme) hissediyor musunuz?

2. İnternette istenilen keyfi almak için giderek daha fazla süre internet kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımınızı azaltmak, kontrol altına almak ya da durdurmak için tekrar eden başarısız girişimleriniz oldu mu?
4. İnternet kullanımınızı azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, depresif, mutsuz veya sinirli hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta planladığınızdan daha uzun sürelerde çevrimiçi kalıyor musunuz?
6. Aşırı internet kullanımınızdan dolayı çevrenizdeki kişilerle (aile, arkadaşlar,..) ilişkilerinizde sorun yaşadığınız, iş, eğitim veya kariyer durumuzu tehlikeye attığınız oldu mu?
7. İnternette geçirdiğiniz süreyi gizlemek için çevrenizdekilere (aile üyelerinize, terapistinize veya başkalarına) yalan söylediniz mi?
8. İnterneti günlük hayattaki sorunlarınızdan veya olumsuz duygularınızdan (örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) kaçmak için kullanıyor musunuz?

Young ve diğ. (2000), aynı zamanda internet bağımlılığını tanımlarken çeşitli davranış ve dürtü-kontrol bozukluklarını dikkate alarak bağımlılığı 5 kategoriye ayırmıştır.

Bunlar:

1. Cyber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik hazırlanmış sohbet odalarına ya da pornoya bağımlı olunması
2. Cyber-ilişkisel bağımlılık: İnternet ortamında kurulan sanal arkadaşlıklara bağımlı olunması
3. İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret yapma durumu
4. Fazla bilgi yükleme: Kompulsif web ortamında dolaşma ve sürekli veri araştırması yapma isteği
5. Bilgisayar bağımlılığı: Aşırı derecede bilgisayar kullanma ve bilgisayar oyunu oynanması

İnternet bağımlılığı kavramını ortaya ilk atan kişi olan Goldberg (1999) de internet bağımlılığına yönelik tanı ölçütleri geliştirmiştir. Bu tanı ölçütleri diğer tanı ölçütlerine göre daha karmaşık görünmektedir ve aşağıdaki gibidir;

Goldberg (1999) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı tanı ölçütleri:

Goldberg tarafından ifade edilen uygunsuz internet kullanımı modeli; 12 aylık bir dönemin herhangi bir zaman diliminde ortaya çıkarak; bireyde belirgin klinik bozulmalara ve sıkıntılara yol açan, aşağıdaki ifadelerden 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren internet kullanım şeklidir.

Aşağıdakilerden herhangi biriyle tanımlanan tolerans gelişimi:

1. İstenilen keyfin alınabilmesi için internet kullanım süresindeki belirgin artış
2. Sürekli olarak aynı sürede internet kullanımından dolayı alınan keyifte azalma olması

Aşağıda tanımlanan şekliyle yoksunluk durumunun oluşması:

Aşırı ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdaki durumlardan en az ikisinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve bireylerin bunlardan dolayı işlerinde, sosyal hayatlarında ve diğer önemli alanlarda sıkıntı yaşamaları;

- a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Kaygı
 - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler gelişmesi
 - d. İnternet hakkında fanteziler geliştirme ve hayal kurma
 - e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basıyormuş hareketi yapma
 - f. Sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha sık ve amaçlandığından daha uzun sürer.
 4. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak ve durdurmak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
 5. İnternet ile ilgili faaliyetlere çok uzun süreler ayrılır (örneğin; kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programlar denemek, dosyaları düzenlemek vb.).
 6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli olan pek çok toplumsal etkinlikler, mesleki etkinlikler ve boş zamanları değerlendirme etkinlikleri azaltılır bazen de terk edilir.
 7. İnternet kullanımı, pek çok soruna neden olmasına rağmen (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) aşırı bir şekilde devam eder (Tutgun, 2009; Ş. Özer,2013; Doğrusever, 2015).

Beard ve Wolf (2001), problemlerli internet kullanımını; bireyin sosyal hayatında, okul hayatında, iş hayatında problemlerle karşılaşmasına ve psikolojik açıdan sıkıntılar yaşamalarına sebep olan bir kavram olarak tanımlamışlardır (Doğrusever, 2015). Ayrıca Beard ve Wolf (2001), Young (1996) tarafından ortaya konulan internet bağımlılığı tanı ölçütlerindeki bazı terimlerin daha anlaşılır olması gerektiğini düşündüklerinden, bu ölçütleri düzenleyerek kendi düşüncelerine uygun olarak yeniden geliştirmişlerdir. Bu düzenleme sonucunda Young'un tanımladığı 8 ölçütü iki gruba ayırmışlardır. Bunlardan ilk beş ölçütü "İnternet Kullanım Fonksiyonelliği" olarak adlandırmışlardır. Bu gruplandırmaya göre kişi, verilen her bir ifadedeki durumu mutlaka yaşamış olmalıdır. Diğer üç madde ise

“İnternet Kullanımından Dolayı Zarara Uğrama” olarak adlandırılmıştır. Herhangi bir kişinin internet bağımlısı olarak ifade edilebilmesi için bu gruptaki üç maddeden en az bir tanesini yaşamış olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Beard ve Wolf (2001), Young’un tanı ölçütlerinde, sonuçların; kişilerin nasıl hissettiklerine göre değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir. Ancak kişilerin ölçütleri nasıl hissettikleri değil, daha önce yaşayıp yaşamadıklarının önemli olduğunu düşündüklerinden; yeniden düzenlemeler yapmışlardır. Bu düzenleme sonucunda oluşan internet bağımlılığı tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir.

Beard ve Wolf (2001)’un internet bağımlılığı için tanı ölçütleri:

Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka görülmüş olmalı:

1. Zihnin sürekli internetle meşgul durumda olması (bir önceki internet faaliyetlerini düşünmek ya da bir sonraki çevrimiçi oturumu beklemek)
2. İnternet kullanımından hissedilen keyfi almak için, internete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
3. İnternet kullanımını azaltmaya ve kontrol altına almaya çalışmak ancak bu girişimlerin başarısız olması
4. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken kendini karamsar, mutsuz, sinirli ve depresif hissetme
5. Başlangıçta planladığını süreden daha uzun süre internete bağlı kalma

Beard ve Wolf (2001)’a göre aşağıdaki ifadelerden de en az bir tanesinin birey tarafından yaşanmış olması gerekmektedir:

1. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşanması.
2. İnternete bağlı kalabilmek ve internet kullanımını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
3. İnterneti yaşanan sorunlardan ve çaresizlik, suçluluk, depresyon gibi olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma.

Shapira ve diğerleri (2003) yaptıkları alanyazın taraması sonucunda, internet kullanımı ile psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişkiyi araştırarak sistemli çalışmalara gerek olduğunu belirtmişler ve problemlili internet kullanımı için aşağıdaki tanı ölçütlerini önermişlerdir.

A. İnternet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş vardır ve bu aşağıdakilerden en az bir tanesi ile kendini gösterir.

1. İnternet kullanımını kontrol altına almak isteme ancak bu isteklerin sonuçsuz kalması.
2. İnternetin planlandığından daha uzun ve daha sık kullanılması.

B. İnternet kullanımı ya da kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş; iş, meslek hayatı, sosyal yaşantı veya diğer önemli alanlarda klinik olarak belirgin problemlere ve bozulmalara yol açmaktadır.

C. Aşırı internet kullanımı sadece mani ya da hipomani dönemlerinde ortaya çıkmaz.

İnternet bağımlılığının belirlenmesi için araştırmacılar tarafından çeşitli tanı ölçütleri geliştirilmiş olsa da bu tanı ölçütlerinin aslında birbirlerinin uyarlaması olduğu ve pek çok kez aynı durumları ifade ettikleri görülmektedir. Ortaya atılan bu tanı ölçütlerinde, internet bağımlılık eğilimleri olan kullanıcıların çeşitli ortak özelliklere sahip oldukları belirlenmiştir. Tanı ölçüt gruplarından birini oluşturmuş olan Young (1999)'a göre, bireylerin internet başında geçirdikleri zaman, internet bağımlılığını tanımlamak için doğrudan belirleyici bir faktör değildir. İnternet bağımlısı olan kullanıcılar haftalık 40-50 saat internet kullanmakta, hatta tek bir oturumda 20 saatten fazla bir süreyi internet başından hiç ayrılmadan geçirmektedirler. Buna ek olarak kullanıcılar, genellikle gece geç vakitlere kadar internete girmekte, sabah okul ya da iş için uyanmaları gereken saatlere kadar uyumadan internet başında kalmakta, bu nedenle uyku bozuklukları yaşamaktadır. Bunun yanı sıra, bu bireylerin sosyal yaşamları ve ailevi hayatlarında problemler ortaya çıkmakta; akademik ve mesleki hayatlarında da çeşitli sorunlar baş göstermektedir (Young, 1999; Caplan, 2005).

2. 1. 3. Zaman ve Zaman Yönetimi

2. 1. 3. 1. Zaman

Zaman, birçok kişi tarafından tanımlanan, farklı bilim dallarının da ele alarak geniş bir şekilde incelediği bir kavramdır. Hemen herkesin zaman tanımı hakkında, net olmasa da belirli bir düşüncesi bulunmaktadır. Zaman, bazen hızlı bazen yavaşça akıp giden kullanıldıkça yerine yenisi konulamayan, yaşanan anı bir daha geri gelmeyen, yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlanması en zor kavramlardandır. Zamanın tanımlanabilmesi için insanların algılarından yola çıkmak dışında yapılabilecek başka bir şey yoktur. Dolayısıyla algılara dayanan zaman kavramının nesnel olarak tarif edilmesi zordur. Zaman kavramı hakkında nesnel olarak emin olunabilen tek nitelik, içinde bulunulan an içerisinde belirli bir yönde ilerlemesidir. Zaman kavramında bir geri dönüş, geçmişte yaşananları değiştirme durumu yoktur. Zaman, içinde bulunulan ana göre geçmişten başlayan ve geleceğe doğru giden bir yol izler (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2001; Erdul, 2005; Gözel, 2010; Cyril, 2014).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde zaman, “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK],

2015). Zaman, her gün ve her an içinde bulunup yaşamakta olduğumuz, hissettiğimiz ama dokunamadığımız, geri dönüşü olmayan, yaşantımızdaki önemli, aynı zamanda tanımlanması güç soyut bir kavramdır (Passig, 2005). Passig'e (2002) göre zaman fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Fiziksel zaman, saat kullanılarak ifade edilen zamandır. Psikolojik zaman ise, insanların bilinçlenmesiyle ilgilidir ve her biri psikolojik birer an olarak ifade edilen zaman birimlerinden meydana gelmektedir. Bir başka ifade ile zaman; herkesin eşit olarak sahip olduğu, kendini her gün aynı miktarda olacak şekilde yenileyen ve en kötü şekilde yönetilen eşsiz bir kaynaktır. Zaman, ileriye doğru hareketlilik gösteren dinamik bir yapıya sahip olmasına rağmen; biriktirilebilen, depolanabilen, yerine başka bir kaynağın koyulabildiği, tekrarlanabilen, aktarılabilen ya da istenildiğinde durdurulabilen bir kavram değildir. Aksine kullanılsa da kullanılmasa da tükenmekte ve ortadan kalkmakta olan bir kaynaktır (Silahtaroglu, 2004; Türkmen, 2005; Binarbaşı, 2006; Yavaş, Öztürk, Açikel ve Özer, 2012; Cyril, 2014). Hiçbir maddi karşılık gerektirmeyen bu kaynak, plansızca harcanmakta ve herhangi bir etkene bağlı olmadan durmadan akıp gitmektedir ki bu da zamanı oldukça değerli kılmaktadır.

Zamanın anlamı ve türleri ortamlara ve varlıklara göre değişmektedir. Genel olarak zaman türleri 7 başlık altında toplanabilmektedir. Bunlar; objektif zaman, subjektif zaman, sosyolojik zaman, biyolojik zaman, örgüt zaman, iktisat zaman ve yönetim zamanıdır (Gümüşgöl, 2013). Objektif zaman, saatin gösterdiği ve belli birtakım birimlerle ölçülebilen zamandır. Kaynağı dünyanın güneş etrafındaki hareketleridir. Bu zaman kavramı tüm bireyler için sabittir. Örneğin bir saat olarak ifade edilen bir süre bireylerin yaşantılarına göre farklı şekillerde algılansa da herkes için aynı miktardadır, değişmemektedir. Objektif zaman, aynı zamanda "Gerçek zaman" olarak da adlandırılmaktadır. Subjektif zaman, hissedilebilen veya algılanan zamandır. Birey saat kullanmaksızın yaşadığı olayda geçen süreyi kısa ya da uzun olarak hissetmekte, bunun sonucunda da kısa veya uzun bir süre olarak algılamaktadır. Subjektif zaman, insanların kendi moral düzeylerinde algıladıkları zaman olarak ifade edildiğinden, ölçülmesi oldukça zordur ve kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bireylerin; bayram, yıl dönümü, tören ve anma günleri gibi etkinlikler için bir araya gelmelerine neden olan zaman türü, sosyolojik zaman kavramını ifade etmektedir. Biyolojik zaman, vücut ritmimizle algıladığımız zamandır. Örgütlerin mal ve hizmet üretebilmeleri için belirledikleri zaman içerisinde yapacakları işlerin tümü için harcadıkları sürelerin toplamı örgüt zamanı olarak adlandırılmaktadır. Zaman, iktisat alanında da sıklıkla kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin emekleri karşılığında alacakları ücretler; saat, gün, hafta veya ay üzerinden hesaplanmaktadır. Bu durum zamanın iktisat alanında kullanılan, iktisat zaman türünün, bir ölçü birimi olarak

kullanılmasını gerektirmektedir. Yönetmel zaman, örgütlerin amaçlarına ulaşmak için harcadıkları sürelerdir (Güçlü, 2001; Akatay, 2003; Gümüştül, 2013; Sezen, 2013).

Bireylerin belirli bir süre içerisinde yapmayı planladıkları işlerini bitiremiyor olmaları, zaman kavramı konusunda düşünmeye başlamalarına neden olmuştur (Gözel, 2010). Oysaki her yeni güne başladıklarında sahip oldukları zaman aynıdır. Buna rağmen günümüz insanının en büyük sorunu, zaman yetersizliğinden dolayı işlerini yetiştirememek ve pek çok kez yarım bırakarak aksatmaktır. Çevremizdeki pek çok insan, zamanla yarıştıklarını ve zamanlarının nasıl geçtiğinin farkına varamadıklarını dile getirmektedir. Ayrıca hiç boş vakitlerinin olmadığını, günlerinin oldukça dolu olduğunu bu nedenle de yapmaları gereken etkinlikleri yetiştiremediklerini belirtmektedirler (Beyoğlu, 2004; Gümüştül, 2013). Bunun nedeni zaman kavramının iyi anlaşılabilmesi ve kişilerin zamanı yönetmesi gerekirken, zamanın kişiyi yönetmesidir. Bireylerin bu tür şikâyetleri ve zamanlarını daha etkin kullanma istekleri zaman yönetimi kavramının ortaya çıkışına zemin hazırlamıştır (Yavaş ve diğ., 2012).

2. 1. 3. 2. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, bireylerin, amaçlarına ve hedeflerine ulaşabilmeleri için sınırlı bir kaynak olan zamanı verimli kullanmaya çalışmalarıdır. İnsanın, zamanı en iyi şekilde kullanabilme becerisine sahip olması, sahip değilse bu beceriyi nasıl kazanacağını öğrenmesi gerekmektedir. Zamanın kıymetli bir değer olduğunun farkında olan birey, zamanı doğru bir şekilde kullanma becerisine sahip olabilirse onu daha iyi yönetebilir. Birey için zamanı yönetmek, hayatı yönetmektir. Hızlı bir şekilde değişen ve gelişen bir çağda yaşayan insanoğlunun, oldukça değerli bir kaynak olan zamanı etkili şekilde kullanma şansı gün geçtikçe azalmaktadır (Hendry ve Alistar, 2004; Silahtaroğlu, 2004; Türe, 2013).

İlk defa, yöneticilerin zamanlarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olunması amacıyla bir eğitim aracı olarak ortaya çıkan "zaman yönetimi" kavramı, Danimarka'da ortaya atılmıştır ve zamanla tüm dünyaya yayılmıştır (Güçlü, 2001). Alanyazınaysa ilk kez F.W. Taylor tarafından sokulmuştur. Taylor işçilerin üretimde yaşadığı verim düşüklüğünü gözlemlemiş ve verimliliğin artırılması üzerine yoğunlaşmıştır. 1970'li yıllardan sonra ise işçilerin değil, yöneticilerin zamanı verimli kullanmalarının daha önemli olduğu ortaya konulmaya başlanmıştır (Gözel, 1999).

Zaman yönetimi, zamanın etkin kullanımı anlamına gelen ve bireylerin zaman içerisinde kendilerini yönetmeyi öğrenmeleri ve yapacakları etkinlikleri arttırmalarını amaç edinen bir yönetim tekniğidir (Silahtaroğlu, 2004). Aynı zamanda zaman yönetimi kişinin, kendisini kontrol ederek günlük yaşamının akışını sağlaması, karşılaşılan olayları kontrol

etmesi, kendisini yöneterek olayları denetlemesi işidir ve bir öz yönetimdir. Bu doğrultuda zaman yönetimi, bireyin iş ortamında ve sosyal yaşantısında belirlemiş olduğu amaçlarına ulaşabilmek amacıyla; planlama, örgütleme, yürütme ve denetleme gibi yönetim araçlarını yapmış olduğu programında uygulaması olarak ifade edilebilir (Güçlü, 2001; Gözel, 2010). Başka bir ifadeyle zaman yönetimi, mevcut zamanımızı; amaçlarımızın, hedeflerimizin, sosyal yaşantımızın ve zevklerimizimizin tümünü kapsayacak etkinlikleri beraberce yapabileceğimiz şekilde planlamamız anlamına gelmektedir (Özgen, 2000; Eldeleklioğlu, 2008). Francis-Smythe ve Robertson (1999) ise zaman yönetimini, bireylerin ihtiyaçlarını belirlemek ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için gerek görülen hedefleri oluşturarak öncelik sırasına koymak ve zamanı önceliklere göre düzenlemeye çalışmak olarak tanımlamışlardır.

Belirlenen amaçlara ulaşılmasına yardımcı olacak iş ve eylemlerin, belirlenen zaman diliminde tamamlanabilmesi için mevcut kaynakların etkin ve verimli kullanılması da zaman yönetimini ifade etmektedir (Ardahan, 2003). En yalın haliyle tanımlamak istersek zaman yönetimi, belirli bir süreyi en etkili şekilde planlayarak kullanma becerisi olarak ifade edilebilir. Kısacası soyut bir kavram olan zamanın, kendisinden ziyade belirli bir zaman diliminde yapılacak işlerin ve etkinliklerin yönetimi olarak tanımlanmaktadır (Beyoğlu, 2004; Gümüşgöl, 2013).

Zamanı iyi kullanabilen kişi, mevcut zamanını sosyal hayatı ve iş hayatındaki değişik etkinlikler arasında planlı bir şekilde paylaştırmayı başaran kişidir. Bireyin zaman yönetimini uygulayabilmesi için sadece zamanını planlaması yeterli olmaz. Buna ek olarak ortaya çıkabilecek sorunlara karşı hazırlıklı olmalı, bu sorunların sebeplerini bilmeli ve zaman tuzaklarından uzak kalmalıdır. Etkili bir zaman yönetiminin sağlanmasında; elektronik hatırlatıcıların kullanılması, birey için verimli saatlerin belirlenmesi, etkili işbirliği ve etkili iletişime önem verilmesi ve bunların yanı sıra doğru planlama yapılması oldukça önemlidir (Gözel, 2010).

Zamanın organize edilerek kontrollü bir şekilde kullanılmaması pek çok birey için bir problemdir. Bu durumdaki bireyler, zamanlarını diledikleri gibi kullanmak için kendilerine zaman kaybettiren alışkanlıklarını gözden geçirmeli ve amaçlarına hizmet edebilecek yeni alışkanlıklar edinmelidirler. Başarılı bir zaman yönetiminin, bireylerin çok çalışması ile değil; amaçlarına yönelik verimli çalışmalarıyla gerçekleşebileceği bilinmektedir. Zamanı doğru yönetmek demek, kısa bir süre içerisinde çok iş yapmak değil; hedefler belirleyerek yapılması daha önemli olan işlere öncelik vermek ve zamanı planlayarak kullanmak demektir (Beyoğlu, 2004).

Teknoloji ve iletişim hızının yüksek seviyelere ulaştığı günümüzde, zamanını etkin şekilde kullanabilen ve bilgi üretebilen bireyler, amaçlarına ulaşabilmektedirler.

Zaman yönetimi; analiz, planlama, tekrar analiz ve tekrar planlama şeklindeki basamakları içeren bir süreçtir ve dokuz aşama ile açıklanabilir (Silahtaroglu, 2004; Gümüşgöl, 2013).

1. Zaman kullanım analizi: Zamanın analiz edilmesindeki ilk adım zamanın nasıl kullanıldığının belirlenmesidir. Pek çok birey, neyi ne kadar zamanda yaptıklarının bilincinde değildir. Zamanlarını nereye ve ne şekilde harcadıklarının belirlenmesi, zamanı analiz etmekle mümkün olur. Bu amaçla kullanılan zaman cetvelleri, bireylerin günlük zamanlarını nasıl harcadığını analiz etmeye yarar.
2. Zaman sorunları analizi: Zaman yönetimindeki ikinci aşamayı zaman yönetimine neden olan sorunların belirlenmesi kısmı oluşturmaktadır. Birey, hazırlamış olduğu zaman çizelgesinde problem oluşturan ve kendisi için zaman kaybına neden olan konuları belirlemeli ve bunları azaltmalıdır.
3. Kendi kendini değerlendirme (Kendini tanımlama): Zaman yönetimi sürecinin üçüncü aşamasında bireyin kendini tanıması yer almaktadır. Bireyin kendini tanıması ancak kendini değerlendirmesi ile mümkündür. Bireylerin almış oldukları eğitim, yaşadıkları çevre ve yaradılışları farklılık gösterdiğinden sahip oldukları alışkanlıkları ve kişilik özellikleri de farklılaşmaktadır. Bu nedenle bireyler, bu durumu göz önüne alarak, kendi yeteneklerini ve becerilerini değerlendirerek, kendileri için zaman kaybına neden olan davranışlardan uzak durmalıdır. Böylelikle mevcut zaman üzerinde kontrolü ele alabilmelidir.
4. Planlama: Zaman yönetimi sürecindeki önemli aşamalardan birisi de planlamadır. Birey, mevcut zaman diliminde yapması gerekenleri işe başlamadan önce planlamalıdır.
5. Amaç ve hedeflerin belirlenmesi ve öncelik sırasına göre dizilmesi: Bu aşamada birey, amaçlarını belirlemeli, bu amaçlara ulaşmasını sağlayacak öncelikli hedeflerini saptamalı ve hedeflere ulaşması için gerekenleri belirlemelidir. Bireyi amacına ulaştırmak için belirlenmiş olan hedefler önemlidir ve zamanın doğru kullanılması anlamına gelmektedir. Belirli bir amaca ulaşılması için belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmeye çalışılması, bireyi gereksiz işler yapmaktan uzak tutmaktadır.
6. Amaçlara ulaşılmasını sağlayan alternatiflerin tespit edilmesi: Bu aşamada, bireyin belirli bir zaman sonunda gelecekte ulaşılmasına karar verilmiş duruma nasıl ve ne yaparak ulaşabileceği irdelenmekte ve izlenecek yollar belirlenmektedir. Bu aşama karar verme sürecindeki aşamalarla benzerlik göstermektedir.

7. Alternatifler arasından uygun olanın seçilmesi: Bu aşamanın en temel özelliği bir seçim yapılmasıdır. Bu seçim işleminde mevcut zaman kaynaklarının nasıl ve ne yapılarak kullanılacağı belirlenir.
8. Zaman yönetim tekniklerinin tespit edilmesi: Birey zaman yönetim tekniklerini belirleyebilmek için zamanını yönetme sürecinde kendisine engel olan unsurları tespit etmeli ve bunları ortadan kaldırmalıdır.
9. Takip ve döngüsel analiz: Bu aşamada birey, geliştirmiş ve uygulamış olduğu zaman yönetimini, sonuçlarını baz alarak değerlendirmeli, takip etmeli ve yapacağı diğer uygulamalar için gözden geçirerek yeniden düzenlemelidir (Silahtaroglu, 2004; Sayan, 2005).

Zamanı etkili kullanmak, hedef merkezlidir. Bu nedenle nelerin önemli olduğu, nelerin önemli olmadığı birey tarafından ortaya koyulur ve öncelikler belirlenir. Bu sayede birey zamanını, önemli olarak nitelendirdiği faaliyetlere göre yönetir. Zamanın etkin kullanımı aynı zamanda bireylerin stresini azaltır, paralelinde başarılarını da artırır (Sayan, 2005).

Ayrıca zamanın iyi yönetilmesi, bireylerin bireysel anlamda kariyerlerini planlamalarına, geleceğe hazırlanmalarına, yeni teknolojileri ve gelişmeleri takip edebilmelerine, ailelerine ve çevrelerinde bulunan diğer kişilere daha fazla zaman ayırmalarına, dinlenip eğlenebilmek için gerekli zamanı bulabilmelerine imkân sağlamaktadır (Çağlıyan ve Göral, 2009).

2. 1. 4. Akademik Erteleme

Bireylerin yaşamları boyunca alması gereken kararlar, üstlenmesi gereken sorumluluklar ve yerine getirmeleri gereken görevler bulunmaktadır. Buna rağmen pek çok birey çeşitli nedenler ortaya koyarak gerçekleştirilmesi gereken etkinlikleri ileri bir tarihe atmakta, yapmayı geciktirmekte yani ertelemektedir. Bu erteleme davranışı, bireylerin gün boyunca yataklarından kalkmamalarına, gelen e-postalarını yanıtlamamalarına, gerekli işlerini, ödevlerini son dakikaya kadar yapmamalarına, ödünç aldıkları kitapları günü geçmiş olmasına rağmen teslim etmemelerine ve çalışmak zorunda oldukları sınavları bırakıp zamanlarını boş etkinliklere harcamalarına kadar uzanmaktadır (Solomon ve Rothbulm, 1984; Balkıs, 2006; Odacı ve Berber-Çelik, 2011; Çam, 2013).

Günümüzde farklı yaş gruplarındaki bireylerin, erteleme eğilimine sahip olduğu; çoğu kez de çeşitli alanlarda erteleme davranışı gösterdiği bilinmektedir. Birey tarafından ertelenen her iş, yapılacak bir sonraki işi etkileyerek, aksamasına neden olmaktadır (Çetin, 2009). Erteleme bir göreve ya da bir işe başlamayı ya da tamamlamayı amaçlı bir şekilde çeşitli nedenler ortaya koyarak geciktirmedir. Ancak bireylerin günlük

yaşamlarında mecburiyetten dolayı geciktirdikleri bir takım işler olabilmektedir. Bu nedenle birey tarafından geciktirilen her iş bir erteleme davranışı olarak düşünülmemelidir.

Erteleme davranışlarının bazıları, bireylerin tutum ve davranışları sonucu oluşurken, bazıları bireyin kendisinden bağımsız olarak oluşmaktadır. Bu nedenle erteleme olgusu incelenirken bireylerin duyguları da dikkate alınarak, hangi konularda ve hangi durumlarda erteleme davranışı gösterdiklerine dikkat edilmelidir. Karmaşık bir yapıya sahip olan erteleme olgusu; genel erteleme, akademik erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme ve takıntılı ya da işlevsel olmayan erteleme olmak üzere beş farklı türe sahiptir (Balkıs ve diğ., 2006; Kızılkaya-Cumaoğlu ve Diker-Coşkun, 2012).

Erteleme davranışlarının bir türü olarak nitelendirilebilen akademik erteleme davranışı, bireyin akademik kökenli görevlerini içeren ve bu akademik görevlerin birtakım nedenlere bağlı olarak geciktirilmesi, belirli bir sürede yapılmaması olarak tanımlanmaktadır (Akbay ve Gizir, 2010; Balkıs, 2013; Tekin-Akdemir, 2013). Ayrıca, akademik erteleme davranışı, bireylerin akademik işlerini ve görevlerini geciktirmeleri sonucunda sıkıntı ve stres yaşamaları olarak ifade edilmektedir. Bu durumda akademik erteleme, bireyin sadece bir işi geciktirmesini değil aynı zamanda geciktirdiği işten dolayı, geciktirmenin yaratacağı kaygı ve stres durumunu da kapsamaktadır (Kağan, 2010; Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Tekin-Akdemir, 2013;).

Senecal, Koestner ve Vallerand (1995) akademik erteleme davranışını, bireyin yapması gereken akademik görevlerini, zamanında yapmamış olmasından dolayı, yüksek düzeyde stres yaşayana kadar bu görevlerini hala yapmaya başlamaması olarak tanımlamaktadırlar. Solomon ve Rothbulm (1984) akademik erteleme eğiliminin iki aşamalı bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Fikirleri doğrultusunda birinci aşama, bireyin akademik görevlerini her zaman ya da neredeyse her zaman geciktirmesi olarak ifade edilirken; ikinci aşama, bireyin akademik görevlerini sürekli olarak ertelemesinden dolayı kaygı yaşamaması olarak değerlendirilmektedir (Akbay ve Gizir, 2010; Ulukaya, 2012).

Bireylerin akademik erteleme davranışı göstermelerinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Akademik erteleme üzerine yapılan çalışmalarda; en temel nedenin bireyin, zaman yönetimi konusunda yaşadığı yetersizlikler olduğu (Balkıs, 2007); bu yetersizliklerin sonucunda ortaya çıkan amaç ve hedef belirleyememe ve motivasyon eksikliği (Balkıs, 2006; Kağan, 2009), bireyin çalışmaya ve öğrenmeye yönelik olumsuz tutumu, konsantrasyon güçlüğü (Balkıs ve diğ., 2006), mükemmeliyetçilik arzusu (Çakıcı, 2003; Akkaya, 2007; Kandemir, 2012), yaşamakta olduğu depresyon hali (Akkaya, 2007), başarısızlık korkusu, tembellik, kontrol edilmek istememe, düşük özsaygı ve yeterlilik algısı (Çakıcı, 2003; Gülebağlan, 2003; Kağan, 2009) olarak ortaya konulmaktadır.

Akademik erteleme eğiliminin, bireylerde düşük akademik başarı, derslerden geri kalma, derslere devamlılıkta azalma ve okuldan ayrılma gibi olumsuz sonuçlar ortaya koyduğu bilinmektedir (Burka ve Yuen, 2008; Rothblum ve diğ., 1986; Balkıs, 2006; Kağan, 2010; Sarioğlu, 2011). Ayrıca alanyazındaki çalışmalarda, akademik erteleme özellikle üniversite öğrencilerinde yaygın şekilde rastlanan bir problem olduğu ve üniversite öğrencilerinin büyük kısmının akademik görevlerini zamanında yapmadıkları görülmektedir (Day, Mensink ve O'Sullivan, 2000; Balkıs, 2007; Kağan, 2010; Odacı ve Berber-Çelik, 2011; Kandemir, 2012; Çelikkaleli ve Akbay, 2013).

2. 1. 5. İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurt içinde ve yurt dışında "İnternet bağımlılığı"nu konu edinerek yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2. 1. 5. 1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Balcı ve Gülnar (2009), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını araştırmak için yaptıkları çalışmada, üniversitede öğrenim gören 953 öğrenci ile çalışmışlardır. Öğrencilerin %23.2'sinin internet bağımlısı, %28.4'ünün de riskli internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin bağımlılık durumlarının; cinsiyetleri, öğrenim gördükleri sınıf, ikamet ettikleri yer ve gelir düzeylerine bağlı olarak herhangi bir farklılık göstermediği ancak; haftalık internet kullanım süreleri ile internete bağlanma yerlerine göre farklılaştığı görülmüştür. İnternet bağımlısı olarak nitelendirilen bireyleri, bağımlı olmayan bireylerden ayıran en güçlü değişkenlerin ise bireylerin internet kullanım süreleri ve internete karşı duydukları güven duygusu olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre internet bağımlısı olarak kabul edilen bireyler, internette daha uzun süre kalmakta ve internete daha fazla güvenmektedirler.

Karaman ve Kurtoğlu (2009), yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşlerini ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Türkçe ve Sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 39 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçları öğretmen adaylarının, ödev yapmak, haber izlemek, gazete okumak, oyun oynamak, müzik dinlemek ve sohbet etmek gibi çeşitli amaçlarla internet kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca öğretmen adayları, her gün 5-6 saatten fazla internete bağlı kalan, interneti sürekli olarak oyun, sohbet ve yeni arkadaşlıklar için kullanan ve her işini internet üzerinden halletmeye çalışan bireyleri internet bağımlısı olarak adlandırmışlardır.

Araştırmadan elde edilen diğer sonuçlara göre ise erkek öğretmen adayları, kadın öğretmen adaylarına göre daha fazla internet bağımlısıdır ve kadın öğretmen adaylarına göre internet bağımlılığı hakkında daha fazla bilgi sahibidirler.

Odacı ve Kalkan (2010), üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının, yalnızlık, flört kaygısı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisini inceledikleri çalışmada 185 erkek ve 308 kız olmak üzere toplam 493 üniversite 1. sınıf öğrencisi ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda, günlük ortalama 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin, günlük 1 ile 5 saat arası internet kullananlara göre ve 1 saatten az kullananlara göre daha yüksek problemleri internet kullanımına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre öğrencilerin internet kullanım sürelerinin artması, problemleri internet kullanım düzeylerini de arttırmaktadır. Elde edilen diğer bir sonuca göre; problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve flört kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere; çevrimiçi ilişkiler kuran öğrencilerin ise diğer öğrencilere göre daha yüksek problemleri internet kullanımına sahip oldukları çalışmadan elde edilen diğer bir sonuçtur.

Ceyhan (2011), çalışmasında üniversite öğrencilerinin interneti kullanım nedenlerini ele alarak, bu durumun öğrencilerin problemleri internet kullanımları ve algılanan iletişim becerisi düzeyleri bakımından herhangi bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. 215'i kız ve 196'sı erkek olan 411 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin temel internet kullanma nedenleri bakımından algıladıkları iletişim beceri düzeylerinin farklılaşmadığı ancak; problemleri internet kullanım düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. İnterneti temel kullanma nedeni, eğlenmek ve tanımadığı kişiler ile sosyal ilişkiler kurmak olan öğrencilerin problemleri internet kullanma düzeylerinin, interneti bilgi elde etmek için kullanan öğrencilere oranla önemli derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Döner (2011); ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçladığı çalışmasında, Afyonkarahisar il merkezinde bulunan ve bilişim teknolojileri sınıfına sahip okullarda internet kullanan 624 öğrenci ile çalışmıştır. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve internet bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerden hiçbiri internet bağımlısı olarak tespit edilmemiştir. İnterneti kullanan öğrencilerin %90'ı bağımlılık semptomu göstermezken, %10'luk kısmıysa sınırlı semptom göstermektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlar, kız öğrencilere nazaran daha yüksek çıkmıştır. Bu durum internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra interneti daha fazla

kullananların; hem evde hem de internet kafede kullananların, internet bağımlısı olma risklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada öğrencilerin internet kullanım amaçları ve tercih ettikleri internet siteleri de incelenmiştir ve internetin en çok iletişim amacıyla kullanıldığı, en çok tercih edilen sitelerin de oyun siteleri ve müzik siteleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaya (2011), yapmış olduğu çalışmasında öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanma durumlarını ve internet bağımlılığı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. 2010-2011 yılının bahar yarıyılında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 300 öğretmen adayı ve Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 372 öğretmen adayı olmak üzere toplam 672 öğretmen adayı ile çalışmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, öğretmen adaylarının günlük internet kullanım süreleri, sosyal ağ sitelerine üye olma durumları ve bu siteleri ziyaret etme sıklıkları, günlük sosyal ağ sitesi kullanım süreleri gibi değişkenler ile internet bağımlılık durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Erkek öğretmen adayları ve kadın öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri karşılaştırıldığında ise herhangi bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. Öğretmen adaylarının günlük internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin artmakta olduğu çalışmadan elde edilen başka bir sonuçtur.

Sırakaya (2011), yapmış olduğu çalışmasında, öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımları ile internet öz-yeterlik düzeylerini çeşitli demografik özelliklere göre değerlendirmiştir. Çalışma, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 226 öğretmen adayı ile yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak; öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarını belirlemek için Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından geliştirilmiş olan "Problemleri internet kullanım ölçeği", internet öz-yeterliliklerini ölçmek için Türkçe'ye uyarlaması Küçük (2002) tarafından yapılan "İnternet öz-yeterlik ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğretmen adayları orta düzeyde problemleri internet kullanımına ve orta düzeyin üzerinde internet öz-yeterliliğine sahiptir. Ayrıca erkek öğretmen adayları, kadın öğretmen adaylarına; bilgisayar sahibi olanlar da olmayanlara göre daha fazla problemleri internet kullanımı davranışı sergilemektedir.

Gökçearslan ve Günbatar (2012), lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ve bu düzeyin hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu araştırdıkları çalışmada tarama modelini kullanmışlardır. Çalışmada cinsiyet, anne baba öğrenim durumu, kişisel bilgisayara sahip olma durumu ve öğrencilerin sosyal ağları kullanım sürelerinin, internet bağımlılığı ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma grubu 2010-2011 eğitim öğretim yılında Bursa'da öğrenim görmekte olan bir lisenin öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmanın

sonuçlarına göre öğrencilerin %2.33'ü internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Grubun %17,45'lik kısmı ise risk grubundadır. Elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığının cinsiyet ve sosyal ağları kullanma süresine göre değiştiğini ortaya koymaktadır.

Reisoğlu ve diğ. (2013); Ankara, Atatürk, Bayburt, Fırat, Amasya, Ağrı İbrahim Çeçen, Dokuz Eylül, Balıkesir, Anadolu, Osman Gazi ve Karadeniz Teknik Üniversitelerindeki öğretmen adaylarının katılımıyla yaptıkları çalışmada; öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının; özsaygı, duygusal zekâ düzeyleri ve duygusal zekâ alt boyutları ile ilişkilerinin olup olmadığı araştırmışlardır. Korelasyonel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, veri toplamak için derlenen anket, 11 farklı üniversitenin eğitim fakültelerinde okuyan 2200 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda 470 öğrencinin problemleri internet kullanımına sahip olduğu belirlenmiştir. Problemleri internet kullanımına sahip olan bu öğrencilerden elde edilen veriler incelendiğinde; duygusal zekâ ve özsaygı ile problemleri internet kullanımı arasında zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum özsaygı ve duygusal zekâ değişkenlerinin, problemleri internet kullanımına ait yordayıcılar olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca erkek öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım ortalamalarının, kadın öğretmen adaylarının ortalamalarından yüksek olduğu çalışmanın bir başka sonucudur. Bu sonuç, erkek öğretmen adaylarının daha fazla problemleri internet kullanımına sahip oldukları şeklinde yorumlanmıştır.

Sırakaya ve Seferoğlu (2013), 2009-2010 öğretim yılında Ahi Evran Üniversitesi'nde öğrenim gören 226 ikinci sınıf öğrencisinin katılımı ile yapmış oldukları çalışmada, öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım düzeylerini ortaya koymuş ve öğretmenlerin problemleri internet kullanım durumlarını demografik özelliklere göre incelemişlerdir. Yapılan bu çalışma sonucunda; erkek öğretmen adaylarının kadınlara göre, bilgisayar sahibi olanların ise olmayanlara göre problemleri internet kullanımına daha yatkın oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Öğretmen adaylarının internet kullanmaya başlama zamanları ile problemleri internet kullanım durumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna rağmen; öğretmen adaylarının, günlük internet kullanım süreleri ile problemleri internet kullanımları arasında anlamlı ilişki olduğu; günlük internet kullanım süresi arttıkça internetin olumsuz sonuçlarına ilişkin eğilimlerin arttığı ve problemleri internet kullanım düzeyinin de bundan etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ş. Özer (2013), Trabzon ilindeki devlet liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerinden oluşan 385 kişilik bir gruba yönelik yaptığı çalışmada; öğrencilerin problemleri internet kullanımını, benlik saygısı ve öznel iyi oluş açısından incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca benlik saygısı ve öznel iyi oluşun, problemleri internet kullanımını yordamadaki rollerini ve problemleri internet kullanımının bazı demografik

değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemlemeye çalışmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda, benlik saygısı ve öznel iyi oluş değişkenlerinin, problemlili internet kullanımının anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu ve aralarında anlamlı fakat negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları; cinsiyet, aile gelir düzeyi, internette geçirilen süre, internet kullanım amacı ve annenin eğitim düzeyi ile problemlili internet kullanım durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu da ortaya koymuştur. Buna göre erkek öğrencilerin problemlili internet kullanım puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda aile gelir durumu daha iyi olan öğrencilerin problemlili internet kullanım puanlarının, daha düşük gelire sahip öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Problemlili internet kullanımının; öğrencilerin okul türü, sınıf düzeyleri ve baba eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı da çalışmanın bir diğer sonucudur.

Toraman (2013), internet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisini incelemek için yapmış olduğu çalışmada; İstanbul ilinde bulunan dokuz ortaöğretim kurumunun 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören 664 kız ve 638 erkek öğrenci ile çalışmıştır. Katılımcıların internet bağımlılıklarını belirlemek için Young (1996) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeğini kullanmıştır. Sosyal ağ kullanım düzeylerini belirlemek için ise araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Yapılan çalışmada; erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin, kız öğrencilerin bağımlılık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyi arttıkça akademik başarı seviyesinin düştüğü; buna rağmen sosyal ağ kullanım düzeylerinin, akademik başarılarını etkilemediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı seviyeleri ve sosyal ağ kullanım seviyelerinin ortalama düzeyde olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı seviyesi orta düzeyde olmasına rağmen, bu düzey problemlili davranışlar seviyesine yakın bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin sosyal ağ kullanımının internet bağımlılığına etkisi olduğu, bu nedenle sosyal ağların kontrolsüz bir şekilde kullanımının önüne geçilmesi gerektiği çalışmadan elde edilen başka bir sonuçtur.

Kır ve Sulak (2014), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 337 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin daha fazla internet bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Erkek kullanıcıların teknolojiye ve internet bağımlılık nesnesi olarak ifade edilebilecek olan çevrimiçi oyun, çevrimiçi sohbet ve çevrimiçi kumar gibi nesnelere karşı daha ilgili olmaları, internet bağımlılık düzeylerinin de daha fazla olmasına sebep olarak

görülmüştür. Öğrencilerin akademik başarıları ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışma sonuçları sosyal ağları kullanan öğrencilerin, daha az kullanan ya da kullanmayan öğrencilere oranla daha fazla internet bağımlısı olduklarını da ortaya koymaktadır. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre ise kendine ait bilgisayarları olan öğrencilerin, olmayan öğrencilere oranla daha fazla bağımlı oldukları yönünde olmuştur. Tüm bunlara rağmen, öğrencilerin konakladıkları yerlerin ve cep telefonlarından internete erişim imkânlarının olup olmamasının, internet bağımlılıkları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Oktan (2014), yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerindeki 319 kız ve 144 erkek öğrenciyi kapsayan 463 kişilik çalışma grubuyla araştırmalarını yürütmüştür. Çalışmasının sonucunda günde 3 saat ve daha fazla süreyi internette geçiren üniversite öğrencilerinin, problemleri internet kullanımlarının, internet başında harcadıkları süreye paralel olarak arttığı ve erkek öğrencilerin problemleri internet kullanımlarının kadınlara oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise bireylerin yalnızlık durumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile problemleri internet kullanımları arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

Tok (2014) ortaöğretim öğrencilerinin; ebeveynlerinin internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri ve kaygı düzeylerini nasıl algıladıklarını belirlemek için yaptığı çalışmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki 15 ortaokulda öğrenim gören 740 öğrenci ile çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda; erkek öğrencilerin ebeveynlerinden algıladıkları internet bağımlılık durumlarının, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, öğrencilerin ebeveynlerinden algıladıkları kaygı düzeyininse cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin ebeveynlerinden algıladıkları internet bağımlılık durumlarının sınıf düzeyine göre değişmediği; ancak algılanan kaygı düzeylerinin 6. sınıflarda yüksek, 8. sınıflarda ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin internete bağlanma sıklıkları incelendiğinde; internete sık bağlanan ve uzun süreler internete bağlı olan öğrencilerin, ebeveynlerinden algıladıkları internet bağımlılığı durumlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu da belirlenmiştir. Öğrencilerin bilgisayara sahip olması, ebeveynlerinin internet kullanıp kullanmaması ve gelir düzeyi gibi değişkenler incelendiğinde ise bu değişkenlerin öğrencilerin ebeveynlerinden algıladıkları internet bağımlılığı durumlarına etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğrusever (2015), ön ergenlerin internet bağımlılıklarını, yalnızlık, sosyal beceriler ve sosyo-demografik değişkenler açısından incelemiştir. İlişkisel tarama modelinin

kullanıldığı bu çalışmaya; Siirt il merkezindeki 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören toplam 1063 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılıkları, Young (1996) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeği ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin %93'ü semptom göstermezken, %6'sı sınırlı semptom göstermektedir ve yalnızca %1'i internet bağımlısı olarak tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları, ön ergenlerin internet bağımlılık puanlarının; cinsiyetlerine, aile gelir düzeylerine, sınıf düzeylerine ve günlük internet kullanım sürelerine göre farklılaştığını; ailelerinin internet kullanma süreleri için sınırlama yapıp yapmamalarına göre ise farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda öğrencilerin, interneti en çok okulla ilgili araştırmalar yapmak için kullandıkları da çalışmadan elde edilen diğer bir sonuçtur.

Eftekin (2015), ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılıkları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, Kayseri ilinde ortaöğretime devam eden 343 (186 kız, 157 erkek) öğrenci ile çalışmasını yürütmüştür. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılıklarının cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen başka bir sonuca göre ise; öğrencilerin internet bağımlılıkları, sınıf düzeylerine, anne baba eğitim durumlarına, aylık gelirlerine ve evlerinde internet bağlantısı olup olmaması değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Taş ve Ayas (2015), yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma, İstanbul il merkezindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 440'ı kız ve 487'si erkek, yaşları 14 ile 18 arasında değişen toplam 927 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile dışa dönük kişilik özellikleri arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki mevcutken, özdenetim ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

2. 1. 5. 2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Young (1996), internetin aşırı kullanımına yönelik ilk deneysel çalışmalardan birini gerçekleştirmiş ve internet bağımlılığını, normal kullanımdan ayıracak ölçütleri belirlemeyi amaçlamıştır. Bu nedenle DSM-IV'de yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerinin, internet bağımlılığına en yakın tanı ölçütleri olduğundan yola çıkarak, bu ölçütleri internet bağımlılığına uyarlamış ve 8 maddeden oluşan bir tanı ölçütü geliştirmiştir. Bu 8 maddeden en az 5'ine "evet" yanıtı veren bireyleri internet bağımlısı olarak nitelendirmiştir. 496 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların 396'sı internet bağımlısı olarak nitelendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; bağımlı olan grubun haftalık

internet kullanım süresi ortalama 38,5 saatken, bağımlı olmayan grubunki 4,9 saat olarak tespit edilmiştir. Bağımlı olan bireylerin %35'i sohbet etmek, %28'i çok kullanıcıli oyun oynamak, %13'ü ise e-posta göndermek amacıyla internet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bağımlı olmayan bireylerde ise bu durum biraz daha farklıdır. Bağımlı olmayan grubun %24'ü bilgiye ulaşmak, %30'u ise e-posta göndermek amacıyla internet kullanmakta olduklarını belirtmişlerdir. Young (1996), elde edilen bu sonuçlara göre internet kullanım süresindeki artışın, internet bağımlılığının bir belirtisi olduğunu ifade etmiştir. Çalışmadan elde edilen başka bir sonuç ise, internet bağımlısı olan bireylerin, kumar ve alkol bağımlıları gibi aşırı internet kullanımlarından ötürü; aile, sosyal hayat ve meslek hayatlarında problemler yaşadıkları şeklindedir. Young tarafından yapılan bu çalışma, internet bağımlılığı ile ilgili ilk deneysel çalışmalardan biri olduğundan; internet bağımlılığı konulu pek çok çalışma açısından oldukça önemlidir.

Young ve Rodgers (1998) yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olan ve olmayan iki grup arasında karşılaştırmalar yaparak, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma için gönüllü olan ve farklı eğitim düzeylerine (üniversite, lise, yüksek lisans..) sahip 312 kişiden 259 kişi (130 erkek, 129 kadın) bağımlı olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmaya katılanlar meslek bakımından karşılaştırıldığında; masa başında çalışan memurların, işçilere kıyasla daha fazla internet bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Memurların internete erişim olanaklarının daha fazla olması ve daha kolay bilgisayar sahibi olabilme imkânları, internet bağımlısı olmalarında bir neden olarak düşünülmüştür.

Chou ve Hsiao (2000), yapmış oldukları çalışmada Tayvan'da bulunan 12 farklı üniversite ve kolejde eğitim gören toplam 910 öğrenciden veri toplayarak; öğrencilerin internet bağımlılık durumlarını, internet kullanım şekillerini ve haz durumlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda 910 öğrencinin, 54'ünün internet bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Bağımlı olan öğrencilerin, bağımlı olmayanlara göre daha fazla internet kullandıkları, online oyun oynamaya ve e-posta göndermeye daha yatkın oldukları ve interneti "ilginç, etkileşim imkanı sağlayan, eğlenceli ve tatmin edici" buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen diğer sonuçlara göre internet bağımlısı olan bireyler, haftalık 20-25 saat internet kullanırken; bağımlılık belirtisi göstermeyen bireyler ise 5-10 saat internet kullanmaktadır. Aynı zamanda internet bağımlısı olarak belirlenen grup, internetin çalışmalarına ve günlük hayatlarına olumsuz etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bağımlı olarak nitelendirilmeyen gruptaki öğrencilerin ise internetin olumsuz etkilerinin çok olmadığı yönünde bir düşünceye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 227 üniversite öğrencisinin katılımı ile çevrimiçi olarak gerçekleştirdikleri çalışmada, 13 maddelik patolojik internet kullanımı

ölçeğini kullanmışlardır. Ölçekte bulunan 13 maddeden en az 4'ünü "evet" olarak yanıtlayanları "patolojik internet kullanıcısı" olarak nitelendirmişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda; katılımcıların %8'inin patolojik internet kullanıcısı olduğu, %27.2'sinin patolojik internet kullanıcısı belirtisi taşımadığı ve %64.7'sinin de sınırlı belirti gösteren (riskli grup) içinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sınırlı belirti gösteren grubun çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu belirlenmiştir. Patolojik internet kullanıcılarının haftada ortalama 8,5 saat internette kaldıkları ve çoğunlukla teknoloji ile ilgili siteleri tercih ettikleri ifade edilmiştir. İnterneti; etkileşimli oyunlar oynama, rahatlama, duygusal yönden destek alma ve yeni kişilerle tanışma amacıyla kullandıkları çalışmanın bir diğer sonucu olarak ortaya çıkmıştır.

Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000), problemlı internet kullanım davranışı gösteren 18 yaş ve üstündeki 20 (11 erkek, 9 kadın) kişiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, problemlı internet kullanımı olan kişilerin davranış özelliklerini, bireylerin problemlı internet kullanımlarından dolayı yaşadıkları sorunlara eşlik eden diğer psikiyatrik sorunlarını incelemişlerdir. Verileri yapılandırılmış görüşmeler yaparak elde etmişlerdir. Araştırmada internet kullanımı, zorunlu kullanım ve zorunlu olmayan kullanım olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Zorunlu olarak nitelendirilen internet kullanım süresinin haftalık 2.8 saat, zorunlu olmayan internet kullanım süresininse haftada ortalama 27.9 saat olduğu belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre problemlı internet kullanımı; kontrol edilemeyen, fazla zaman alan, sosyal, parasal ve mesleki açılarından zorluklara neden olan ve bireyi rahatsız eden bir durum olarak tanımlanmıştır.

Anderson (2001), üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının sosyal hayatlarını ve akademik hayatlarını nasıl etkilediğini araştırmak için 649 erkek, 647 kadın olmak üzere toplam 1296 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışma grubundaki 224 öğrenci internet kullanmadığını belirtmiş bu nedenle onlardan elde edilen veriler analizlere dâhil edilmemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlısı olan bireylerin günde ortalama 229 dakika, bağımlı olmayanların ise ortalama 73 dakika internet kullandığı; bunun yanı sıra bağımlı olan bireylerin günlük internet kullanma sürelerinin 1200 dakikaya kadar çıkabildiği belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olarak ifade edilen kişilerin; yeni arkadaş edinmede, ödevlerini yapmada ve uyku düzenlerinde bağımlı olmayanlara kıyasla daha fazla sorun yaşadıkları elde edilen sonuçlar arasındadır. Ayrıca araştırmada internet bağımlısı olan bireylerin akademik başarıları incelenmiş ve internette geçirdikleri süre arttıkça akademik başarılarındaki olumsuzlukların da arttığı belirlenmiştir.

Tsai ve Lin (2003), yapmış oldukları çalışmada yaşları 16 ile 17 arasında değişen 700 lise öğrencisine çeşitli anketler uygulamışlar ve yaptıkları değerlendirmeler sonucunda belirledikleri 10 Tayvanlı ergenle (8 erkek, 2 kız) çalışmışlardır. Ergenlerle

yapılan derinlemesine görüşmeler sonucunda, 8'inin internet bağımlılığı tanı ölçütlerini ve internet bağımlılarının yaşadığı problemlerin çoğunu yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Katılımcıların tümünün, internet kullanımlarından dolayı, zaman yönetiminde problemler yaşadıkları ve akademik başarılarının da olumsuz etkilendiği şeklinde inançlarının olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğu, internet kullanım sürelerini kısaltmaya çalışmış; ancak başarılı olamamıştır. Bu nedenle ailesine internet kullanım süresi hakkında yalan söyleyen katılımcıların olduğu da belirlenmiştir. Katılımcılar, internet ortamının sunmuş olduğu çeşitli etkinliklere bağımlı olduklarını söylemişlerdir. Bunun yanı sıra bağımlı olan bireyler, bağımlı olduklarını onaylamış, ancak bu durum karşısında ne yapacaklarını bilemediklerini de eklemişlerdir. Ayrıca yapılan bu çalışmada internet bağımlılığının en temel belirleyicisinin internet kullanım süresi olduğu bulunmuştur.

Chak ve Leung (2004), yaşları 12 ile 26 arasında değişen 722 internet kullanıcısı ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının; kontrol odağı, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve internet kullanım deneyimleri gibi değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, bireylerin internet kullanım düzeylerinin artması ile çekingenlik düzeylerinin de artmakta olduğunu göstermektedir. Başka bir sonuca göre ise, internet bağımlısı olan bireyler, chat, e-posta ve internet oyunları gibi aktiviteleri, bağımlı olmayan bireylere göre daha çok kullanmaktadır.

Simkova ve Cincera (2004), Çek Cumhuriyeti'nde öğrenim göre 341 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, katılımcıları erkek ve kız olmak üzere iki gruba ayırmış ve her grubu ayrı ayrı değerlendirmişlerdir. Çalışmaya katılan 142 kız öğrencinin %1'inin, 199 erkek öğrencininse %9'unun internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlardan, Çek Cumhuriyeti'ndeki erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha fazla internet bağımlısı olduğu görülmektedir. Ayrıca internet bağımlısı olan bireylerin haftada 44 saatlerini internet başında geçirdikleri, bağımlı olmayanların ise haftalık 13 saat internet kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmadan elde edilen başka bir sonuç da, chat yapan ve anında mesajlaşma hizmetini kullanan öğrencilerin internet bağımlılıklarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu yönündedir.

Young ve Case (2004), yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığının, aile-arkadaş ilişkileri ve akademik başarı ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ergenlerin internet ortamının sunduğu sanal dünyada oluşturmuş oldukları yeni hayatlarından dolayı, ailelerinden ve arkadaşlarından uzaklaştıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca ailelerine ve arkadaşlarına karşı olan sorumluluklarını yerine getirmediği ve derslerine gerekli ilgiyi göstermedikleri sonuçlarına da ulaşmışlardır. Ergenlerin internette geçirdikleri sürenin sürekli artmasının bir sonucu olarak, mevcut başarısızlık durumlarının gün geçtikçe arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

Kim ve diğeri (2006), meslek liseleri, genel liseler ve yabancı dilde eğitim yapan liselerde öğrenim gören 1573 (550 erkek, 1023 kız) Koreli lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, ergenlerdeki internet bağımlılığının, depresyon ve intihar düşüncesi ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmaya katılan ergenlerin %38'i olası internet bağımlısı olarak nitelendirilirken, %1.6'sına internet bağımlısı tanısı konulmuştur. İnternet bağımlısı olan gruptaki bireylerin, depresyon ve intihar eğilimi düşüncelerinin daha yüksek olduğu da elde edilen sonuçlar arasındadır.

Yang ve Tung (2007), 1708 Tayvanlı ergenin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada; internet bağımlısı olan ve olmayan lise öğrencileri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Ergenlerin 236'sının Young'un geliştirmiş olduğu internet bağımlılığı ölçeğine göre internet bağımlısı olduğunu belirlemişlerdir. İnternet bağımlısı olan bu bireylerin, bağımlı olmayanlara göre internette iki kat daha fazla zaman geçirdikleri elde edilen sonuçlar arasındadır. Bağımlı olan bireylere göre internet; günlük aktiviteler, öğretmenlerle ve aile ile ilişkiler ve okul performansları üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Çalışmaya katılan ergenlerin tümü, internet kullanımının yaşlıları ile aralarındaki ilişkiyi geliştirdiğini ifade etmiştir. Yine çalışma sonuçlarına göre, erkek ergenlerin internet bağımlısı olma olasılığının kız ergenlere göre 2.6 kat daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığının; utangaçlık, depresyon ve özgüven eksikliğine sahip ergenlerde olma ihtimalinin, bu özelliklere sahip olmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Lise öğrencileri için, internetin eğlence amaçlı kullanımı motive edici en büyük faktördür. Bunu internette bilgi arama takip etmektedir. Bu durum öğrencilerin bağımlılık durumları ile de yakından ilgilidir. Çünkü bağımlı olarak nitelendirilen öğrenciler, bağımlı olmayanlara oranla sosyal ve eğlence bakımından daha yüksek motivasyona ve dolayısıyla daha yüksek hazzı sahiptirler. Bu durum, internet bağımlılığı ile pozitif ilişkilidir.

Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang (2007), 1204 kız ve 910 erkek olmak üzere toplam 2114 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği, depresyon, sosyal fobi, düşmanlık ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, kız öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Bu sonuç, erkek öğrencilerin kızlara oranla daha fazla internet bağımlısı olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin internet kullanmalarındaki amaçlar; çevrimiçi oyun oynamak, çevrimiçi sohbet etmek ve e-posta göndermektir. Çalışmadan elde edilen başka bir sonuca göre; internet bağımlısı olan ergenlerin; depresyon, sosyal fobi, düşmanlık ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Gu (2012), Çin'in Shanghai şehrindeki 6 orta dereceli okulda öğrenim gören ve yaşları 12 ile 18 arasında değişen 892 ergenle yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılık durumlarını incelemiştir. Örneklem grubunda bulunan 52 öğrencinin, internet bağımlılık düzeylerini riskli olarak tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada internet bağımlılığı için risk faktörü olabilecek değişkenleri; erkek öğrenci, öğrencilerin lisede öğrenim görmeleri, sosyal anksiyete, stres, doyum sağlamak için internet kullanma arzusu, interneti stresle baş etmek için kullanma, hiçbir faaliyette bulunulmamasına rağmen internet kullanma ve bilgisayar başında çevrimiçi kalma süresi olarak sıralamıştır. Çalışmasından elde ettiği diğer bir sonuç da; stresin, bireylerdeki internet bağımlılık şiddetini doğrudan ve dolaylı şekilde etkilen bir değişken olduğudur.

Leung ve Lee (2012), yapmış oldukları çalışmada, internet bağımlılığı belirtileri, internet okur-yazarlığı, internet faaliyetleri ve akademik performans arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bunun için Hong Kong'da yaşayan ve yaşları 9 ile 19 arasındaki 718 çocuk ve ergenle yüz yüze görüşerek veri toplamışlardır. Yapılan analizler sonucunda, erkeklerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları ve internet bağımlısı olan ergenlerin, genellikle düşük aile gelirine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra internet bağımlısı olan bireyler, düşük notlar almaktadır ve akademik performansları düşüktür. Ayrıca internet bağımlısı olan bireyler; interneti eğlenme amaçlı kullanmaya, çevrimiçi oyunlar oynamaya ve sosyal sitelere girmeye daha meyillidir.

Derbyshire ve diğerleri (2013), problemlili internet kullanımı ile ilişkili olan riskleri araştırmak için 2108 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Yaptıkları araştırma sonucuna göre, öğrencilerin 237'si internet kullanmayan veya ara sıra kullanan sınırlı internet kullanıcısı, 1502'si tipik kullanıcı olarak da adlandırılan hafif internet kullanıcısı ve 369'u ise interneti sıklıkla kullanan ve sonucunda ciddi sorunlar yaşayan, ciddi internet kullanıcısı olarak tanımlanmıştır. Ayrıca problemlili internet kullanımının; düşük not ortalaması, sağlıksız yaşam davranışları, yüksek depresyon belirtileri ve algılanan yüksek stres puanları ile ilişkili olduğu da belirlenmiştir.

Sinkkonen ve diğerleri (2014), 475 ergenle yürüttükleri çalışmada, Finli ergenlerin internet kullanımlarını ve internet bağımlılıklarını incelemiştir. Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin her ikisini de kullandıkları bu çalışma sonucunda, örneklem grubunun %14.3'ü normal kullanıcı, %61.5'i hafif düzeyde aşırı internet kullanıcısı ve %24.2'si ise orta veya ciddi düzeyde aşırı internet kullanıcısı olarak tespit edilmiştir. Örneklem grubundaki bireylerin büyük kısmı interneti eğlenme amaçlı kullandıklarını ifade etmiştir. Öğrencilere internet kullanımının dezavantajlarının neler olduğu sorulduğunda; zaman alıcı olması, ruhsal, sosyal ve fiziksel olarak problemlere yol açması ve okul devamsızlığına neden olması şeklinde ifade etmişlerdir. Buna rağmen ciddi düzeyde aşırı

internet kullanıcısı olan öğrenciler, internet kullanımının herhangi bir zararı olmadığını da belirtmişlerdir. Yapılan çalışmadan elde edilen bir başka sonuca göre de; kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak farklılıklar tespit edilmiştir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Teknolojinin her geçen gün büyük bir hızla gelişmesine bağlı olarak bilgisayar ve internet, günümüz insanının hayatında önemli yerlere sahip olmuştur. Özellikle internetin, hemen her yaştaki bireylere sunmuş olduğu olanaklar ve kolaylıklardan ötürü kullanımı, sürekli artış göstermektedir. İnternet, bireylerin hayatlarını pek çok yönden kolaylaştırmasının yanı sıra kullanım süresindeki artış, amaçsız ve kontrolsüz kullanım gibi durumlar, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz sonuçlardan biri de internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlısı olan bireylerin; internet kullanımı için aşırı zaman harcadıklarından dolayı sosyal, mesleki, akademik ve ailevi yönlerden çeşitli problemlerle karşılaştıkları bilinmektedir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, internet bağımlılığının, ülkemizde ve dünyada gün geçtikçe artan büyük bir sorun haline geldiği ve toplumun her kesimindeki bireyler için problem konumunda olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda örneklem olarak; gelişimsel özellikleri, internet erişim olanakları ve içinde buldukları çevresel özelliklerden dolayı sıklıkla üniversite öğrencilerinin seçildiği de görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalarda, bireylerin internet bağımlılıkları; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, internet kullanma sıklıkları, interneti nerelerde kullandıkları, aile gelir durumları, anne-baba eğitim düzeyi, akademik başarı, bilgisayara sahip olup olmama gibi çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Ayrıca alanyazındaki çeşitli çalışmalarda, bireylerin bağımlılıklarının; yalnızlık, flört kaygısı, iletişim becerileri, benlik saygısı, öznel iyi oluş, öz saygı, duygusal zekâ, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi değişkenler açısından da incelendiği görülmektedir.

Alanyazın taraması sonucu elde edilen bilgiler doğrultusunda; bireylerin internet bağımlılıklarının, zaman yönetimi becerileri ve akademik erteleme eğilimleri ile ilişkisi olduğu düşüncesinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmada; internet bağımlılığının, zaman yönetimi becerisi ve akademik erteleme eğilimi ile ilişkisi de incelenerek alanyazına katkıda bulunulması düşünülmüştür.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile analizde kullanılan veri çözümleme tekniklerine yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı bu çalışma nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar, olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir şekilde ortaya koyan araştırma türüdür. Nicel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenerek bu ilişkilerin nedenleri araştırılmaya çalışılır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Çalışmada betimsel tarama modelinde, ilişkiisel tarama modellerinden korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte var olmuş ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi, ortaya koymayı amaç edinen araştırmalar için kullanılan bir modeldir. Tarama modellerinde araştırmaya konu olan bireyler, nesnelere ya da konular kendilerine ait koşullar içerisinde var oldukları şekilde tanımlanmaya çalışılır. Tarama modelleri iki başlık altında incelenmektedir. Bunlar; genel tarama modelleri ve örnek olay tarama modelleridir (Karasar, 2006).

İlişkiisel tarama modeli, betimsel tarama modelinin genel tarama yöntemi içine giren bir yöntemdir. Genel tarama modelleri; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkındaki genel yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama modelleridir (Karasar, 2006). Bu grup içinde yer alan ilişkiisel tarama modelleri ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenlerin arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ya da bir değişim varsa bunun derecesinin ne olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Korelasyonel araştırma yöntemi ile karşılaştırma yöntemi de ilişkiisel tarama modeline girmektedir. Korelasyonel araştırma yöntemlerinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine bakılır ya da herhangi bir değişim varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır. Kısaca ifade edilmek istenirse korelasyonel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkilerin türlerini ya da bu ilişkilerin ne derece kadar olduğunu bulmaya çalışır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Korelasyonel araştırma yöntemleri değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalıştığından yapılan bu tür araştırmalar için de uygun görülmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2000; Karasar, 2006).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümünde öğrenim görmekte olan öğretmen adayları oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise bu bölümünde öğrenim gören ve kendilerine ulaşılabilen öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Yapılan bu çalışmada öğrencilere daha kolay ulaşmak için örneklem belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, para ve iş gücünden kaynaklanan sınırlılıklardan dolayı örneklemin kolay ulaşılabilir olması ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Fraenkel ve Wallen, 2000). Araştırma kapsamında öğrenci sayısında herhangi bir kısıtlamaya gidilmemiş ve 2013-2014 eğitim öğretim yılında, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi BÖTE bölümündeki örgün öğretim, ikinci öğretim ve uzaktan eğitim öğrencisi olan tüm öğretmen adaylarına ulaşılmaya çalışılarak, çalışmaya dâhil edilmeleri amaçlanmıştır. Bu durumda araştırmaya katılan öğrenci sayısı 357'dir. Bunlardan 13 öğretmen adayının veri toplama aracını eksik doldurduğu, 17 öğretmen adayının da veri toplama aracına vermiş oldukları cevaplar anlaşılamadığı için araştırma kapsamında değerlendirmeye alınmamıştır. Analizler 327 (132 kadın, 195 erkek) öğretmen adayından elde edilip geçerli kabul edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenim şekillerine ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmen Adaylarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Öğrenim Şekillerine Ait Bilgiler

Özellik	Kategoriler	Frekans
Cinsiyet	Kadın	132
	Erkek	195
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	34
	2. Sınıf	38
	3. Sınıf	137
	4. Sınıf	118
Öğrenim Şekli	Örgün Öğretim	159
	İkinci Öğretim	73
	Uzaktan Eğitim	95

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının kişisel bilgisayara sahip olma ve internet kullanma durumları ile internet kullanma sıklıklarına ait bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmen Adaylarının Kişisel Bilgisayara Sahip Olma, İnternet Kullanma Durumları ve İnternet Kullanma Sıklıkları

Özellik	Kategoriler	Frekans
Kişisel bilgisayara sahip olma durumu	Evet	312
	Hayır	15
İnternet kullanma durumu	Evet	325
	Hayır	2
İnternette günlük zaman geçirme sıklığı	0-2 saat arası	82
	2-4 saat arası	111
	4-6 saat arası	73
	6 saatten fazla	61

3. 3. Verilerin Toplanması

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, öncelikle yapılan alanyazın taraması sonucu kullanılmasına karar verilen veri toplama araçları belirlenerek, kullanımları için gerekli izinler alınmıştır. Ardından veri toplama araçlarının, örneklem grubuna uygunluğu incelenmiş, bunun için uzman görüşleri alınmış ve sonrasında öğrencilere uygulama yaptırılacak şekilde düzenlenmiştir. Birbirleri ile bağlantılı tek bir veri toplama aracı haline dönüştürülen veri toplama araçları, aynı anda öğrencilere uygulanmıştır. Yapılan bu araştırmanın veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği ve Zaman Yönetimi Envanteri olmak üzere dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacı, bizzat sürece dâhil olmuştur ve veri kaybı yaşanmaması için öğrencilere anket ve ölçekleri titizlikle doldurmaları konusunda gerekli açıklamaları yaparak öğrencileri bilgilendirmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanma süreci yaklaşık olarak 25-30 dakika arası sürmüştür.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının incelenmeye çalışıldığı bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği, Zaman Yönetimi Envanteri olmak üzere dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama araçları kullanılmadan önce ölçek sahiplerinden ve ölçekleri uyarlayan kişilerden gerekli izinler alınmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) yapılan alanyazın taraması sonucunda araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, çalışmaya katılan öğretmen adaylarının bir takım demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Bu bölümdeki sorular öğretmen adaylarının; cinsiyet, sınıf, yaş, öğrenim şekilleri, nerede yaşadıkları, not ortalamaları, bilgisayar sahibi olup olmadıkları, internet kullanma durumları, günlük internet kullanma süreleri, internete bağlandıkları yerler, ne kadar zamandır bilgisayar ve internet kullanmakta oldukları, internet kullanım amaçları, internette en sık kullandıkları siteler, boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları etkinlikler, internet başında ne kadar zaman geçirdikleri, internet kullanma sürelerini kimin kontrol ettiği ve internet kullanımına bağlı olarak yaşadıkları sorunları sorgulamaktadır.

3. 3. 1. 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Alanyazında bireylerin internet bağımlılığına ilişkin durumlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı ölçüm şekillerinin kullanılmış olduğu görülmektedir. Araştırmacıların bazıları bireylerin internette geçirdikleri süreyi ölçüt olarak kabul ederken, bazıları da çeşitli kontrol listeleri ve ölçekler geliştirerek bireylerin internet bağımlılıklarını belirlemeye çalışmışlardır (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005; Gencer, 2011). Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığına yönelik yapılan pek çok çalışmada geliştirilmiş olan ölçekler ve kontrol listeleri arasında en çok kullanılan ölçeğin, Young (1998) tarafından geliştirilmiş olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği olduğu görülmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996; Döner, 2011; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Filiz ve diğ., 2014). Bahsi geçen ölçek, 1998 yılında geliştirilmiş olmasına rağmen yakın zamanda internet bağımlılığı konusunu inceleyen benzer çalışmalarda da kullanılmıştır (Döner, 2011; Toraman, 2013; Filiz ve diğ., 2014; Meşeli-Allard, 2014; Şahin, 2014; Ülgen, 2014; Doğrusever, 2015; Eftekin, 2015).

Young (1998), ilk olarak DSM-IV'ün "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerinden faydalanarak 8 maddelik "Tanı Anketi"ni oluşturmuş ve bu anketteki 8 maddeden 5'ine "Evet" yanıtı verenlerin "internet bağımlısı" olabileceklerini ifade etmiştir. Sonrasında 8 maddelik bu tanı anketini geliştirerek, 20 maddeden oluşan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği"ni oluşturmuştur. Oluşturulmuş olan bu ölçek telif hakkı gerektirmeyen ve internetten ölçeğe ulaşabilen herkesin uygulayıp kendini denebileceği şekilde hazırlanmıştır. Ayrıca bu ölçeğe, Young'un öncülerinden birisi olduğu "İnternet Bağımlılık Merkezi'nin" <http://www.netaddiction.com> adresinden de ulaşılabilmektedir (Gencer, 2011; Alaçam, 2012).

Bayraktar (2001) yapmış olduğu çalışmasında Young (1998) tarafından geliştirilmiş olan internet bağımlılığı ölçeğini İngilizce'den Türkçe'ye çevirmiştir. Bu doğrultuda ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalında görev yapmakta olan 5 öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve ölçek soruları anlamları bozulmayacak şekilde 12-17 yaş gurubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çevirisi yapılan ölçeğin, standardize edilmiş alpha güvenilirlik değeri 0.91, Spearman-Brown değeri ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, testin güvenilir olduğunu belirtmektedir. Altılı likert tarzı olan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nde" katılımcılardan verilen her soru için "Hiçbir Zaman" ve "Devamlı" seçenekleri arasındaki seçeneklerden kendileri için uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puanları verilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0 iken, maksimum puan da 100'dür. Bireylerin vermiş oldukları cevaplar neticesinde ölçekten elde edilen toplam puanlar 3 farklı aralıkta değerlendirilmektedir. 80-100 puan arası alan bireyler "Patolojik İnternet Kullanıcısı", 50-79 puan arası alan bireyler "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alan bireyler ise "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları 12-17 yaşları arasındaki bireyler için incelenmiş olmasına rağmen; yapılan pek çok çalışmada (Balcı ve Gülnar, 2009; Aslan-Üçkardeş, 2010; Durak-Batıgün ve Hasta, 2010; Aslan, 2011; Döner, 2011; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Alaçam, 2012; Morsünbül, 2014) ölçeğin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için kullanıldığı görülmektedir. Alanyazında en sık kullanılan ölçeğin Young (1998) tarafından geliştirilmiş olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği olduğu bilindiğinden ve Young'un internet bağımlılığı ile ilgili tanı kriterlerini ilk ortaya atan kişilerden biri olduğu göz önünde bulundurularak, bu çalışmada Young (1998) tarafından geliştirilmiş olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmadan elde edilen verilerin analizleri sonucunda ölçeğe ait güvenilirlik katsayısı da 0.88 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk (2008)'e göre psikolojik bir test için hesaplanmış olan güvenilirlik katsayısının 0.70 ve daha yüksek olması testten elde edilen puanların güvenilirliği için yeterli görülmektedir.

3. 3. 1. 3. Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği

Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği, öğrencilerin akademik görevlerini erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla Aitken (1982) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyutlu olan bu ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tiptedir. Ölçek doğrultusunda bireylerin kendilerini, ölçekteki her madde için 1 (Tamamıyla Yanlış) ve 5 (Tamamıyla Doğru) puan aralığında değerlendirmeleri istenmektedir. Negatif anlam taşıyan maddeler, puanlama sırasında tersten puanlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin erteleme eğilimlerine sahip olduklarını göstermektedir.

Aitken (1982) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Balkıs (2006) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde görev yapmakta olan üç öğretim üyesi tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin son şekli, çeviriler karşılaştırılarak elde edilmiştir. Sonrasında ölçek, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören toplam 293 öğrenciye uygulanmıştır. Bu öğrenci grubundan 100'üne dört hafta sonra güvenilirlik için test-tekrar test uygulaması yapılmıştır.

Ölçek içindeki maddelerinin her birinin akademik görevleri erteleme eğilimi düzeyini ölçüp ölçmediğini anlayabilmek için madde toplam (item-total) korelasyonlarına bakılmıştır ve .15 ile .75 arasında bir değişimin olduğu gözlemlenmiştir. Madde test korelasyonları iç tutarlık analizleri yapıldıktan sonra $r=.30$ 'un altında olan "5., 7. ve 19." maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Orijinalinde 19 madde olan ölçek 3 maddenin çıkarılması sonucu 16 maddeye düşmüştür. Kalan 16 madde üzerinde yapılan analizler sonucunda; iç tutarlık katsayısının $\alpha = .86$ 'dan, $\alpha = .89$ 'a yükseldiği görülmüştür. Ölçekteki 3 (5, 7, 19) maddenin çıkarılmasının ardından ölçeğe ait puan aralığı da minimum puan 16, maksimum puan 80 olmak üzere 16-80 puan aralığında olmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda da faktör yüklerinin %38.38'ini oluşturan 6.14 öz değerli, temel faktör olarak sayılabilecek bir faktör üzerinde toplandığı da görülmüştür.

3. 3. 1. 4. Zaman Yönetimi Envanteri

Zaman Yönetimi Envanteri, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li likert yapıdaki 35 maddeden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek için oluşturulmuş olan envanter, Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan ve tüm bölümlere açılmış seçmeli dersleri alan 361 (165 kadın, 196 erkek) öğrenci ile yapılmıştır. Uygulanan Zaman Yönetimi Anketine ait alt boyutlarının belirlenebilmesi için elde edilen veriler, temel bileşenler faktör çözümlemesine tabi tutulmuştur ve bunun sonucunda anketin 3 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. "Zaman Planlaması" alt boyutunda 16 madde, "Zaman Tutumları" boyutunda 7 madde ve "Zaman Harcattırıcılar" boyutunda da 4 madde olmak üzere toplamda 27 maddesi olan bir anket olarak ortaya çıktığı görülmüştür.

Anket, orijinalinde 35 maddeden oluşmasına rağmen yapılan, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucu 27 maddeye indirgenerek kullanıma sunulmuştur. Anketin geçerliği iç geçerlik ve yapısal geçerlik yöntemleri ile test edilmiştir. Güvenirliği de iç tutarlık katsayısı hesaplanarak ölçülmüştür. Alay ve Koçak (2002) yaptıkları geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda tüm ölçek için güvenilirliği 0.87 olarak bulmuşlardır. Alt boyutlar için

ise; 16 maddelik “Zaman Planlaması” boyutunun güvenilirlik katsayısının 0.88, “Zaman tutumları” boyutunun 0.66, “Zaman Harcattırıcılar” alt boyutunun ise 0.47 olduğu görülmüştür.

Ölçeğin puanlanması aşamasında her madde 1-5 arasında puanlanmaktadır. Puanlamada maddeler için 1 en düşük 5 ise en yüksek puan olarak belirlenmiştir. Ölçekteki bazı maddeler negatif anlam taşıdıkları için puanlama sırasında tersten puanlanmıştır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek en düşük puan 27 en yüksek puan ise 135'tir. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği bireylerin zaman yönetimi becerilerinin daha iyi oldukları şeklinde değerlendirilmektedir (Alay ve Koçak, 2002, 2003; Demirtaş ve N. Özer, 2007).

3. 4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında öncelikle katılımcıların cevaplandığı kişisel bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği, akademik erteleme eğilimi ölçeği ve zaman yönetimi envanterinden elde edilen veriler, sayısal analizlerinin yapılabilmesi için SPSS 21.0 paket programına aktarılmıştır ve yapılan analiz sonuçları tablollaştırılarak raporlaştırılmıştır. Verilerin istatistiksel değerleri hesaplanırken katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların dağılımı, grup ortalamaları ve standart sapma değerleri de analiz edilmiştir. Elde edilen istatistiksel sonuçların anlamlı olup olmadığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin dağılımlarını ölçmek için frekans (f), yüzde (%) durumları, aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma değerleri belirlenmiştir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız t testi; internet bağımlılık puanlarının sınıf düzeylerine, öğrenim şekillerine ve ne kadar süredir internet kullandıklarına ve günlük internet kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Öğretmen adaylarının ne kadar süredir internet kullandıkları ve internet bağımlılık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi aşamasında; veri toplama aracındaki “hiç kullanmıyorum, 1 yıldan az ve 1-3 yıl arası” seçeneklerini cevaplayan öğretmen adayı sayısı, analiz için az olduğundan, bu üç seçenek birleştirilerek “0-3 yıl arası” şeklinde yeni bir seçenek oluşturulup veri analizi kısmında kullanılmıştır. Benzer şekilde öğretmen adaylarının günlük internet kullanımları ile internet bağımlılık puanlarının ilişkisinin incelenmesi aşamasında da; “hiç zaman geçirmem, 1 saatten az ve 1-2 saat arası” seçeneklerini cevaplayan öğretmen adayı sayısı analiz için az olduğundan, bu üç seçenek birleştirilerek “0-2 saat arası” şeklinde yeni bir seçenek oluşturulup veri analizi kısmında kullanılmıştır.

Ayrıca BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarının, internet kullanım amaçlarına ve en çok tercih ettikleri site türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı inceleme aşamasında katılımcıların, birden fazla seçeneği işaretledikleri göz önünde bulundurularak; hangi kullanım amacı ve hangi site türünün internet bağımlılık puanını etkilediği, her bir amaç ve site türü için ayrı ayrı bağımsız t testi uygulanarak belirlenmeye çalışılmıştır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının, akademik erteleme düzeylerinin ve zaman yönetimi becerilerinin, akademik başarılarını yordayıp yordamadığını incelemek içinse regresyon analizi yapılmıştır. Öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile zaman yönetimi becerileri arasında ve internet bağımlılık puanları ile akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenebilmesi için de bağımsız t testi uygulanmıştır. Aynı zamanda öğretmen adaylarının, akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenebilmesi için korelasyon testi yapılmıştır. Akademik erteleme, zaman yönetimi ve internet bağımlılığı değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili olup olmadığını belirlemek içinse regresyon analizi yapılmıştır.

3. 5. Çalışmanın Güvenirliği ve Geçerliği

Yapılan çalışmada, katılımcı olan BÖTE bölümü öğretmen adaylarının mevcut durumlarını samimi olarak ortaya koymaları önemli olduğundan, kullanılan veri toplama araçlarında kendilerinden kimliklerini ortaya çıkaracak türden bilgiler istenmemiştir.

Birbirinden farklı olan ve bireylerin farklı özelliklerini ölçmeyi amaçlayan ölçeklerin, katılımcıların tümü tarafından eksiksiz şekilde doldurulması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca iç geçerliğin sağlanması için tüm katılımcıların benzer ortamlarda ölçekleri cevaplandırmaları sağlanmıştır.

Yapılan çalışmada örneklem, sadece bir üniversitenin tek bir bölümünün tüm öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem belirlenirken elverişli örneklem seçimi yapıldığından çalışmadan elde edilen sonuçlar, benzer özellikleri gösteren öğrenci grupları için benzer sonuçları ortaya çıkarabilir.

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları alanyazındaki pek çok farklı çalışmada kullanılmıştır ve güvenilirlik katsayıları oldukça yüksek düzeydedir. Bu çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda kullanılan internet bağımlılık ölçeğinin 0.88 gibi yüksek bir güvenilirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür.

Öğretmen adaylarının veri toplama araçlarını cevaplandırmaları sırasında kendilerine verecekleri cevapları etkileyecek herhangi bir yönlendirme de yapılmamıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, BÖTE bölümü öğretmen adaylarının veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtlar analiz edilmiş ve elde edilen bulgular, alt amaçlar doğrultusunda düzenlenmiştir.

Tablo 3’de katılımcıların internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puana göre bağımlılık durumları tespit edilip sunulmuştur.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Göre Bağımlılık Durumları

İnternet Bağımlılık Düzeyi	Frekans (f)	Yüzde (%)
Patolojik İnternet Kullanıcısı	-	-
Sınırlı Semptom Gösterenler	21	6.42
Semptom Göstermeyenler	306	93.58

Tablo 3 incelendiğinde ölçeği cevaplandırılan 327 BÖTE Bölümü öğretmen adayından, patolojik internet kullanıcısı olarak nitelendirilebilecek herhangi bir katılımcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular neticesinde “Sınırlı Semptom Gösterenler” %6.42 (n=21), “Semptom Göstermeyenler” ise %93.58 (n=306) olarak tespit edilmiştir. Tablo 3’den elde edilen sonuçlar, katılımcıların internet kullanımlarının patolojik düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra sınırlı semptom gösteren katılımcıların oranının (%6.42) yüksek olmaması da dikkat çekici bir sonuçtur.

İnternet bağımlılık ölçeğinden elde edilen puanlara göre “Patolojik İnternet Kullanıcısı” olarak tespit edilen herhangi bir öğretmen adayı olmadığından; verilerin analiz aşamasında uygulanan bazı istatistiksel testlerde katılımcılar, “Sınırlı Semptom Gösterenler” ve “Semptom Göstermeyenler” olarak iki grup altında analiz edilmiştir.

4. 1. BÖTE Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim şekli, ne kadar süredir internet kullanmakta oldukları, günlük internet kullanım süreleri, internet kullanım amaçları ve internette tercih ettikleri site türleri değişkenlerine göre incelenmiş ve elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

4. 1. 1. Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için bağımsız t-testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir. Öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanlarının Cinsiyete Dayalı Farklılıkları

Cinsiyet	n	\bar{X}	df	sd	t	p
Kadın	132	23.85	325	283	2.89	.004*
Erkek	195	28.19				

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde erkek öğretmen adaylarının, internet bağımlılığı ölçeğine vermiş oldukları yanıtların ortalamalarının ($\bar{X} = 28.19$), kadın öğretmen adaylarına ($\bar{X} = 23.85$) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre erkek öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, kadın öğretmen adaylarına göre anlamlı biçimde yüksektir ($t(283)=2.89, p<0.05$).

4. 1. 2. Öğretmen Adaylarının Sınıf Düzeylerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların, öğrenim gördükleri sınıflara göre aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5'teki gibidir.

Tablo 5. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	S.S
1. sınıf	34	24.12	13.52
2. sınıf	38	27.05	13.74
3. sınıf	137	27.58	13.66
4. sınıf	118	25.60	13.23
Toplam	327	26.44	13.49

Tablo 5'ten elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı ölçeğinden en yüksek puanı 27.58 ortalama ile 3. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrenciler almıştır. Bu öğrencileri sırasıyla 27.05 ortalama ile 2. sınıf öğrencileri; 25.60 ortalama ile 4. sınıf öğrencileri ve 24.12 ortalama ile de 1. sınıf öğrencileri izlemektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için de tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	457.554	3	152.518	.837	.474
Gruplarıçi	58853.149	323	182.208		
Toplam	59310.703	326			

Tablo 6'daki analiz sonuçları incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F(3, 323)=.837, p>.05$].

4. 1. 3. Öğretmen Adaylarının Öğrenim Şekillerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların, öğrenim şekillerine göre aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 7'deki gibidir.

Tablo 7. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğrenim Şekillerine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Öğrenim Şekli	n	\bar{X}	S.S
Örgün Öğretim	159	25.70	13.65
İkinci Öğretim	73	23.22	11.32
Uzaktan Eğitim	95	30.16	14.02
Toplam	327	26.44	13.49

Tablo 7 incelendiğinde uzaktan eğitim görmekte olan öğretmen adaylarının, 30.16 puan ortalaması ile internet bağımlılığı ölçeğinden en yüksek ortalamayı almış olan öğrenci grubu olduğu görülmektedir. Uzaktan eğitim öğrencilerini 25.70 puan ortalaması

ile örgün öğretim öğrencileri ve 23.22 puan ortalaması ile ikinci öğretim öğrencileri izlemektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile öğrenim şekilleri değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) uygulanmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir

Tablo 8. İnternet Bağımlılık Ölçeği’nden Alınan Puanların Öğrenim Şekillerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	2156.47	2	1078.24	6.11	.002*	1-3
Gruplarıçi	57154.23	324	176.40			2-3
Toplam	59310.70	326				

*p<.05, 1: Örgün Öğretim, 2: İkinci Öğretim, 3: Uzaktan Eğitim

Tablo 8’deki analiz sonuçları incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve öğrenim şekilleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$F(2, 324)=6.11, p<.05$]. Başka bir deyişle, BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları, öğrenim şekillerine göre değişmektedir.

Öğrenim şekilleri arasındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre uzaktan eğitim ($\bar{X} = 30.16, S.S=14.02$) ve örgün öğretim ($\bar{X} =25.70, S.S=13.65$) öğrencilerinin internet bağımlılık ölçeğinden almış oldukları puanlar, ikinci öğretim ($\bar{X} =23.22, S.S=11.32$) öğrencilerinin puanlarından daha yüksek olarak görülmüştür. Ayrıca örgün öğretim öğrencileri ile uzaktan eğitim öğrencileri ve ikinci öğretim öğrencileri ile uzaktan eğitim öğrencileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

4. 1. 4. Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullanmakta Olduklarının İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının İnternet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların, ne kadar süredir internet kullanmakta olduklarına dayalı farklılıklarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, Tablo 9’daki gibidir.

Tablo 9. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların, Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullandıklarına Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ne Kadar Süredir İnternet Kullanıldığı	n	\bar{X}	S.S
0-3 yıl arası	26	29.15	15.33
3-5 yıl arası	49	22.63	12.98
5 yıldan fazla	252	26.90	13.29
Toplam	327	26.44	13.48

Tablo 9 incelendiğinde öğretmen adaylarının 26'sının 29.15 ortalama ile 0-3 yıl arası internet kullandıkları görülmektedir. Ayrıca 252'sinin, 26.90 ortalamaya sahip olduğu ve 5 yıldan fazla süredir internet kullandığı, bunu, 3 ile 5 yıl arasında internet kullanmakta olan 49 öğretmen adayının, 22.63 ortalama ile izlediği de belirlenmiştir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile ne kadar süredir internet kullandıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için de tek yönlü varyans analizi (One- way ANOVA) uygulanmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının Ne Kadar Süredir İnternet Kullandıklarına Dayalı Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	956.217	2	478.108	2.655	.072
Gruplarıçi	58354.487	324	180.106		
Toplam	59310.703	326			

Tablo 10'daki analiz sonuçları incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve ne kadar süredir internet kullandıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F(2,324)=2.655, p>.05$].

4. 1. 5. Öğretmen Adaylarının Günlük İnternet Kullanım Sürelerinin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların günlük internet kullanım sürelerine göre aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 11'deki gibidir.

Tablo 11. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Günlük İnternet Kullanım Sürelerindeki Farklılıklara Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Günlük İnternet Kullanım Süresi	n	\bar{X}	S.S
0-2 saat arası	82	21.24	12.75
2-4 saat arası	111	27.39	12.86
4-6 saat arası	73	23.84	10.84
6 saatten fazla	61	34.80	14.36
Toplam	327	26.44	13.48

Tablo 11 incelendiğinde 61 öğretmen adayının 34.80 ortalama ile gün içerisinde 6 saatten fazla internet kullandıklarını görülmektedir. Öğretmen adaylarının 111'inin 27.39 ortalama ile günde 2 ile 4 saat arası bir süreyi internet kullanarak geçirdikleri, aynı zamanda 73'ünün de 23.84 ortalama ile günlük 4 ile 6 saat arası süreyi internet kullanarak geçirdikleri de elde edilen bir başka sonuçtur. Bu sonucu, öğretmen adaylarının 82'sinin 21.24 ortalama ile günlük en fazla 2 saat internet kullanmakta oldukları izlemektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile günlük internet kullanım süreleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One- way ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	7072.041	3	2357.347	14.576	.000*	1-2
Gruplarıçi	52238.662	323	161.730			1-4
Toplam	59310.703	326				2-3 3-4

*p< 0.5, 1: 0-2 saat, 2: 2-4 saat, 3: 4-6 saat, 4: 6 saatten fazla

Tablo 12'deki analiz sonuçları incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$F(3,323)=14.576$, $p<.05$]. Başka bir deyişle, BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları, günlük internet kullanım sürelerine göre değişmektedir.

Bireylerin günlük internet kullanımları arasındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında; günlük en fazla 2 saate kadar internet kullanan öğretmen adaylarının

internet bağımlılıkları ile 2-4 saat arası internet kullanan öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları ve 6 saatten fazla internet kullanan öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları farklılaşmaktadır. Ayrıca günlük 2-4 saat arası internet kullanan öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları ile günlük 4-6 saat arası internet kullananların bağımlılıkları farklılaşmaktadır. Benzer şekilde günlük 4-6 saat arası internet kullanan öğretmen adayları ile 6 saatten fazla internet kullanan öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları da farklılaşmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar öğretmen adaylarının, günlük internet kullanım sürelerinin, internet bağımlılık puanları üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir.

4. 1. 6. Öğretmen Adaylarının İnternet Kullanım Amaçlarının İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile internet kullanım amaçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığını belirlemek için, veri toplama aracındaki her bir amaç için bağımsız t- testi yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Bağımsız T- Testi Analizi Sonuçları

İnternet Kullanma Amaçları	f	\bar{X}	df	sd	t	p
Amaç 1. Ödev hazırlamak	253	25.85	325	73.4	1.81	0.072
Amaç 2. İnternette gezinti (sörf) yapmak	221	27.19	324	239	1.50	0.134
Amaç 3. Sosyal paylaşım sitelerini kullanmak	269	26.83	325	81.7	1.10	0.271
Amaç 4. Haber sitelerini takip etmek	147	26.21	325	316	0.28	0.779
Amaç 5. Chat yapmak (sohbet etmek)	88	30.97	325	148	3.75	0.000*
Amaç 6. Müzik dinlemek	145	27.36	325	300	1.10	0.274
Amaç 7. Film-mp3 indirmek	130	28.45	324	254	2.18	0.030**
Amaç 8. İletişim kurmak (e-posta, msn..)	138	28.28	325	296	2.11	0.036***
Amaç 9. Alışveriş yapmak	98	26.93	325	187	0.43	0.671
Amaç 10. Oyun oynamak	155	27.81	324	307	1.78	0.076
Amaç 11. Araştırma yapmak	211	25.55	325	226	1.61	0.106
Amaç 12. Program indirmek	117	26.38	325	318	0.95	0.925

*p<.05

Tablo 13 incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının interneti, en çok “sosyal paylaşım sitelerini kullanmak” amacıyla kullandıkları görülmektedir. Bunu, ödev hazırlama, internette gezinti (sörf) yapma ve araştırma yapma amaçları izlemektedir. Ayrıca öğretmen adaylarının interneti en az kullanma amacı ise chat yapma (sohbet etmek) olarak görülmektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile internet kullanma amaçları incelendiğinde ise, sadece chat yapma (sohbet etme) ($t(148)=3.75$, $p<0.05$), film-mp3 indirme ($t(254)=2.18$, $p<0.05$) ve iletişim kurma (e-posta, msn,...) ($t(296)=2.11$, $p<0.05$) amaçları ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile öğretmen adaylarının interneti chat yapma (sohbet etme), film-mp3 indirme ve iletişim kurma amaçlarına yönelik olarak kullanmaları internet bağımlılık puanlarını arttırmaktadır. Diğer amaçlar için internet kullanımının, internet bağımlılık puanlarına herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

4. 1. 7. Öğretmen Adaylarının İnternette En Çok Tercih Ettikleri Sitelerin İnternet Bağımlılık Puanlarına Etkisi

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile internette en çok tercih ettikleri siteler arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığını belirlemek için veri toplama aracında belirtilen her bir site türü için bağımsız t- testi yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Öğretmen Adaylarının İnternette En Çok Tercih Ettikleri Sitelere Göre Bağımsız T- Testi Analizi Sonuçları

İnternette En Çok Tercih Edilen Siteler	f	\bar{X}	df	sd	t	p
Site 1. Oyun siteleri	118	26.48	325	236	0.04	0.968
Site 2. Sosyal paylaşım siteleri (facebook,..)	298	26.64	325	32	0.83	0.405
Site 3. Bilim ve teknoloji içerikli siteler	147	25.70	324	313	0.79	0.429
Site 4. Eğitim içerikli siteler	139	24.37	324	306	2.41	0.016*
Site 5. Müzik siteleri	138	26.09	325	298	0.41	0.684
Site 6. Film içerikli siteler	146	25.96	325	306	0.58	0.560
Site 7. Cinsel içerikli siteler	17	30.71	325	17	1.34	0.181
Site 8. Sohbet içerikli siteler (Msn,..)	41	24.76	325	49	0.86	0.393
Site 9. Spor içerikli siteler	78	28.90	325	143	1.85	0.065
Site 10. Gazete ve TV siteleri	125	26.97	324	279	0.45	0.654

($p<0.05$)

Tablo 14 incelendiğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internette en çok tercih ettikleri site türünün sosyal paylaşım siteleri olduğu görülmektedir. Bunu, bilim ve teknoloji içerikli siteler, film içerikli siteler ve eğitim içerikli siteler izlemektedir. Öğretmen adaylarının en az tercih ettikleri site türlerinin de cinsel içerikli siteler ve sohbet içerikli siteler olduğu görülmektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile internette en çok tercih ettikleri site türleri arasındaki ilişki incelendiğinde, sadece eğitim içerikli siteler ($t(306)=2.41$, $p<0.05$) ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle öğretmen adaylarının eğitim içerikli siteleri tercih etmeleri, internet bağımlılık puanlarına etki etmektedir. Ancak kullanılan diğer sitelerin öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarına herhangi bir etkisi olmadığı görülmektedir.

4. 2. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemeden önce katılımcıların internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlara göre bağımlılık düzeyleri tespit edilmiştir. Ölçeği cevaplandırılan 327 BÖTE Bölümü öğretmen adayından, patolojik internet kullanıcısı olarak nitelendirilebilecek herhangi bir katılımcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular neticesinde “Sınırlı Semptom Gösterenler” %6.42 ($n=21$), “Semptom Göstermeyenler” ise %93.58 ($n=306$) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların internet kullanımlarının patolojik düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgulardan “Patolojik internet kullanıcısı” tespit edilmediği için bağımlılık riski taşıyan grup “Sınırlı Semptom Gösterenler” ve internet bağımlısı olmayan grup ise “Semptom Göstermeyenler” olarak veri analizlerine dâhil edilerek incelenmiştir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız t-testi uygulanmıştır ve analiz sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki

İnternet Bağımlılık Düzeyi	n	\bar{X}	df	sd	t	p
Semptom Göstermeyenler	306	3.00	325	22.7	-2.08	.038*
Sınırlı Semptom Gösterenler	21	3.23				

* $p<.05$

Tablo 15 incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile sınırlı semptom gösteren

öğretmen adayları ve semptom göstermeyen öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri farklılaşmaktadır ($t(22.7)=-2.08$, $p<0.05$). Öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri arttıkça zaman yönetimi becerileri azalmakta, internet bağımlılık düzeyleri azaldıkça da zaman yönetimi becerileri artmaktadır.

4. 3. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişki

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile akademik erteleme eğilimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık olup olmadığının belirlenmesi için bağımsız t-testi uygulanmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur. Analiz yapılırken öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri, Tablo 3'den elde edilen sonuçlara göre semptom göstermeyenler ve sınırlı semptom gösterenler olarak kullanılmıştır.

Tablo 16. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişki

İnternet Bağımlılık Düzeyi	n	\bar{X}	df	sd	t	p
Semptom Göstermeyenler	306	3.17	325	20.7	-1.62	.107
Sınırlı Semptom Gösterenler	21	3.30				

* $p<.05$

Tablo 16 incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile sınırlı semptom gösteren öğretmen adayları ve semptom göstermeyen öğretmen adaylarının, akademik erteleme eğilimleri arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır ($t(20.7)=-1.62$, $p>0.05$).

4. 4. Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için basit korelasyon testi yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 18'de sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda significant p değerleri “.05”ten küçük olan değerler arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 17. Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ve Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki Korelasyon

		Korelasyon	
		Erteleme	Zaman Yönetimi
Erteleme	Korelasyon kat sayısı	1.000	.219**
	p	.	.000
	n	327	327
Zaman Yönetimi	Korelasyon katsayısı	.219**	1.000
	p	.000	.
	n	327	327

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tablo 17 incelediğinde BÖTE bölümü öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.219$, $p<.01$).

Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki anlamlı ilişkinin; zaman yönetimi becerilerinin boyutlarının hangilerinden kaynaklandığını gözlemlemek için yapılan korelasyon testi sonuçları da Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Akademik Erteleme Eğilimi ve Zaman Yönetimi Becerisine Ait Boyutlar Arasındaki Korelasyon

		Korelasyon				
		Erteleme	Zaman Planlaması	Zaman Tutumları	Zaman Harcattırıcılar	Zaman Yönetimi
Erteleme	Korelasyon katsayısı	1	.181**	.197**	.024	.219**
	p		.001	.000	.660	.000
	n	327	327	327	327	327
Zaman Planlaması	Korelasyon katsayısı	.181**	1	.268**	-.034	.917**
	p	.001		.000	.539	.000
	n	327	327	327	327	327
Zaman Tutumları	Korelasyon katsayısı	.197**	.268**	1	.171**	.570**
	p	.000	.000		.002	.000
	n	327	327	327	327	327
Zaman Harcattırıcılar	Korelasyon katsayısı	.024	-.034	.171**	1	.243**
	p	.660	.539	.002		.000
	n	327	327	327	327	327
Zaman Yönetimi	Korelasyon katsayısı	.219**	.917**	.570**	.243**	1
	p	.000	.000	.000	.000	
	n	327	327	327	327	327

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 18’de BÖTE bölümü öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki anlamlı ilişkinin, zaman yönetimi becerilerine ait boyutlardan hangisinden ya da hangilerinden kaynaklandığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki anlamlı ilişkinin, zaman yönetimi becerilerine ait alt boyutlardan zaman planlaması ($r=0.181$, $p<0.01$) ve zaman tutumlarından ($r=0.197$, $p<0.01$) kaynaklandığı görülmektedir. Yani öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri envanterindeki zaman tutumları ve zaman planlaması boyutlarına vermiş oldukları yanıtlar neticesinde akademik erteleme eğilimleri ve zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır.

4. 5. Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Puanları ile Akademik Erteleme Eğilimleri ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, akademik erteleme eğilimleri ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular, Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Akademik Erteleme Eğilimi, Zaman Yönetimi Becerisi ve İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkinin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta β	T	p
Sabit	20.737	7.292	-	2,844	.005
Akademik Erteleme Düzeyi	1.580	2.101	.043	0.752	.453
Zaman Yönetimi Becerileri	.227	1.540	.008	0.147	.883

$$R=0.045, R^2=0.002$$

$$F_{(2,324)}=0.334, p=.716$$

Yapılan analizler incelendiğinde standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılık puanını yordamaya yönelik önem sırası; akademik erteleme eğilimi ve zaman yönetimi becerileri şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeyini ifade eden değişkenlerin, internet bağımlılık puanı üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadıkları ve internet bağımlılık puanı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadıkları da görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre internet bağımlılık puanının akademik erteleme eğilimi ve zaman yönetimi becerileri ile ilişkisinin incelenmesine yönelik regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{İnternet Bağımlılık Puanı} = 20.737 + 1.580 * \text{AEE} + 0.227 * \text{ZYB}$$

Elde edilen bu eşitliğe göre akademik erteleme eğilimine ait regresyon katsayısı, zaman yönetimi becerilerine ait regresyon kat sayısından daha yüksektir. Bu sonuç, akademik erteleme eğiliminin, internet bağımlılık puanını yordamada zaman yönetimi becerilerine kıyasla daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda akademik erteleme eğilimi ve zaman yönetimi becerilerinin internet bağımlılık puanını aynı anda ne şekilde etkileyebileceklerini ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın ilgili bölümünde ayrıntılı bir şekilde verilen bulguların alanyazındaki araştırmalardan elde edilen bulgular ile karşılaştırılması bu bölümde yapılacaktır.

Yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır, ancak veri toplama aracını cevaplandıran 327 katılımcı arasında “patolojik internet kullanıcısı” olarak nitelendirilebilecek herhangi bir öğretmen adayının olmadığı görülmüştür. Benzer durum Döner (2011)’in yapmış olduğu çalışmadan elde edilen sonuçla benzerlik göstermektedir. Alanyazındaki diğer çalışmalarda da bağımlı olan ya da bağımlılık açısından risk taşıyan kişi sayısının örneklemdeki kişi sayısına oranla oldukça az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmaların bazılarında bu oranlar, %1.1 (Bayraktar, 2001), %2 (Johansson ve Götestam, 2004), %2.4 (Cao ve Su, 2007) olarak bulunmuştur. Günüş (2009) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların %10.1’inin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Kaltiala-Heino ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada bu oran %3,1 ve Wang (2001) tarafından yapılan çalışmada da %4’tür (Aktaran: Günüş, 2009). BÖTE bölümü öğretmen adayları arasından patolojik internet kullanıcı olarak nitelendirilen öğretmen adayının çıkmaması ve sınırlı semptom gösteren öğretmen adayı sayısının da az olması, araştırmanın internet kullanımı konusunda bilinçli bir örneklem grubu ile yapıldığı şeklinde açıklanabilir.

Öğretmen adaylarının internet bağımlılık ölçeğine vermiş oldukları yanıtlar dikkate alındığında; erkek öğretmen adaylarının ölçekten aldıkları puanların, kadın öğretmen adaylarının almış oldukları puanlardan daha yüksek olduğu dolayısıyla bağımlılık düzeylerinin de kadın adaylara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Yapılmış olan benzer çalışmalarda da erkek öğretmen adaylarının bağımlılıklarının kadınlarınkinden fazla olduğu görülmüştür (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Simkova ve Cincera, 2004; Yang ve Tung, 2007; Yen ve diğ., 2007; Çakır-Balta ve Horzum, 2008a; Günüş, 2009; Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Odacı ve Kalkan, 2010; Döner, 2011; Gu, 2012; Leung ve Lee, 2012; Reisoğlu ve diğ, 2013; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Ş. Özer, 2013; Toraman, 2013; Yu, Kim ve Hay, 2013; Kır ve Sulak, 2014; Oktan, 2014; Doğrusever, 2015). Çalışmadan elde edilen bu sonucun, erkek kullanıcıların teknolojiye daha yatkın olmalarından (Kır ve Sulak, 2014) ve internette oyun oynama, sohbet etme, sörf yapma, film indirme gibi faaliyetlere daha fazla zaman ayırmalarından dolayı olduğu düşünülebilir. Türkiye İstatistik Kurumu’ndan elde edilen

2015 yılı araştırma sonuçları da erkeklerin internet kullanma oranının %65.8, kadınların ise %46.1 olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu sonuç erkeklerin daha fazla internet kullandıklarını göstermektedir. Her ne kadar bu çalışmada erkek adayların kadınlardan daha bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmış olsa da alanyazındaki çalışmaların bazıları cinsiyet değişkeninin bağımlılık üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır (Kim ve diğ., 2006; Balcı ve Gülnar, 2009; Kaya, 2011; Adiele ve Olatokun, 2014; Filiz ve diğ., 2014; Eftekin, 2015). Bu durum, araştırmaların örneklemelerindeki bireylerin benzer özelliklere sahip olmalarından ya da örneklem gruplarının sınırlı sayıda bireyden oluşuyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Analizler sonucunda öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı; yani farklı sınıflarda bulunan öğrencilerin bağımlılık puanlarının, sınıf düzeylerinden etkilenmediği görülmüştür. Öğretmen adaylarının internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlar birbirlerine oldukça yakın olmasına rağmen, en yüksek puanları sırasıyla 3. ve 2. sınıf öğrencileri, en düşük puanı ise 1. sınıf öğrencileri almıştır. BÖTE bölümünde öğrenim gören 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin proje ödevlerinin daha fazla olması bu nedenle internet kullanımı için daha fazla zaman harcamaları, internetin olumsuzluklarından etkilenme durumlarını dolayısıyla internet bağımlılık puanlarını arttırmış olabilir. Puanların yakın seviyelerde olması, öğrencilerin yaş gruplarının yakın olmalarından dolayı benzer gelişimsel özelliklere sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda birinci sınıf öğrencilerinin ölçekten en düşük puanı almalarının; okula, arkadaşlarına, derslerine kısacası girmiş oldukları yeni çevrelere alışma süreçlerinde internette fazla zaman geçirmiyor olmalarından ve sadece gerekli durumlarda internet kullanmalarından kaynaklandığı da düşünülebilir. Bunun yanı sıra 4. sınıf öğrencilerinin okul dışındaki diğer zamanlarında KPSS gibi zor bir sınava hazırlanmakta olduklarından internette gerektiğinden fazla zaman harcamadıkları, bunun sonucunda da internet bağımlılık puanlarının daha düşük olduğu düşünülebilir. Alanyazındaki benzer çalışmalarda da öğrencilerin sınıf düzeylerinin bağımlılık puanları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (DiNicola, 2004; Ceyhan, 2008; Günüş, 2009; Döner, 2011; Kaya, 2011; Ş. Özer, 2013; Toraman, 2013).

Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı puanları, öğrenim şekillerine göre incelediğinde; puanların öğrenim şekillerine göre farklılaştığı ve en yüksek puanı uzaktan eğitim öğrencilerinin aldığı görülmektedir. Uzaktan eğitim öğrencileri diğer öğrencilerden farklı olarak, devam ettirdikleri belirli bir işe ve sürekli okula gitmediklerinden dolayı daha fazla boş zamana sahiptirler. Bu boş zamanlarında internet kullanımı için fazlasıyla zaman ayırabildikleri, iş ortamında rahatlıkla internet kullanabilme imkânlarının olabileceği ve derslerinin bir kısmını internet ortamında işledikleri düşünüldüğünde bu durumun,

bağımlılık puanlarının daha yüksek olmasına sebep olmuş olabileceği düşünülebilir. Her ne kadar alanyazındaki çalışmalarda öğretmen adaylarıyla ya da üniversite öğrencileriyle çalışılmış olsa da katılımcıların; uzaktan eğitim, örgün öğretim ve ikinci öğretim şeklinde gruplandırılıp değerlendirildiği çalışmalara rastlanılmamıştır. Yapılan bu çalışma, öğretmen adaylarının öğrenim şekillerini “uzaktan eğitim, örgün öğretim ve ikinci öğretim” şeklinde gruplandırıp, internet bağımlılık puanı ile değerlendirmeye çalışması açısından alanyazındaki diğer çalışmalardan farklıdır. Bu nedenle yapılan bu çalışmada gözlemlenmiş olan bu sonuç ile alanyazındaki çalışmalar arasında bir benzerlik ya da farklılık durumu ile karşılaşıp herhangi bir değerlendirme yapılamamıştır.

Öğretmen adaylarının ne kadar süredir internet kullandıkları incelediğinde büyük bir kısmının (%77.06) 5 yıldan fazla süredir internet kullanmakta olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının 2'si ise hiç internet kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların internet bağımlılık puanlarının, ne kadar süredir internet kullanmakta oldukları ile ilişkisi incelediğinde aralarında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, internet bağımlılık ölçeğinden yüksek puanlar alan bireylerin, uzun süredir internet kullanan bireyler olmadığını ortaya koymuştur. Alanyazındaki benzer çalışmalarda da internet bağımlılık puanları ile ne kadar süredir internet kullanmakta oldukları arasındaki ilişki incelendiğinde yapılan bu çalışmadakine benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kısacası benzer çalışmalarda da internet bağımlılık puanı ile ne kadar süredir internet kullanmakta oldukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Döner, 2011; Sırakaya, 2011; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Yapılan bu çalışmada, internet bağımlılık ölçeğinden en yüksek puanı, günde 6 saatten fazla internet kullanan öğretmen adaylarının almış olduğu görülmüştür. Ayrıca öğretmen adaylarının günlük internet kullanım süreleri ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuç alanyazındaki diğer çalışmalarda elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir (Johansson ve Göttestam, 2004; Odacı ve Kalkan, 2010; Ş. Özer, 2013; Adiele ve Olatokun, 2014; Filiz ve diğ., 2014; Oktan, 2014; Doğrusever, 2015). Chou ve Hsiao (2000) yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olan bireylerin, internet bağımlısı olmayan bireylerin günlük internet kullanım sürelerinin üç kat daha fazla zamanlarını internet başında geçirdiklerini belirtmişlerdir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) de patolojik internet kullanıcısı olarak nitelendirilen bireyler ile patolojik internet kullanıcısı olmayan bireylerin internette geçirdikleri zamanları karşılaştırmışlar ve aralarında farklılıklar olduğunu, patolojik internet kullanıcılarının gün içerisinde daha fazla zamanlarını internet kullanarak geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yang ve Tung (2007) da benzer şekilde internet bağımlısı olanların olmayanlara göre internette yaklaşık iki kat daha fazla zaman harcadıkları sonucuna

ulaşmışlardır. Görüldüğü gibi alanyazındaki pek çok araştırmada yapılan bu çalışmadakine benzer sonuçlar ortaya koyulmuştur (Young, 1996; Nalva ve Anand, 2003; Tsai ve Lin, 2003; DiNicola, 2004; Simkova ve Cincera, 2004; Cengizhan, 2005; Balcı ve Gülnar, 2009; Günüç, 2009; Tutgun, 2009; Döner, 2011; Kaya, 2011; Alaçam, 2012; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Yılmaz, 2013; Filiz ve diğ., 2014). Alanyazındaki pek çok çalışmada internet kullanım süresindeki fazlalığın, internet bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir ve bu çalışmada elde edilen sonuçlar da bu düşüncüyü desteklemektedir.

İnternet bağımlılığını yordayan en önemli değişkenlerden biri de bireylerin internet kullanım amaçlarıdır (Johansson ve Götestam, 2004; Filiz ve diğ., 2014). BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet kullanım amaçlarına bakıldığında da interneti en çok sosyal paylaşım sitelerinde gezinmek amacıyla kullandıkları görülmüştür. Sosyal paylaşım sitelerinde gezinme amacını, ödev hazırlama, internette gezinti yapma ve araştırma yapma şeklindeki diğer amaçlarının takip ettiği elde edilen bir diğer sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmada bireylerin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların, internet kullanım amaçlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Ancak amaçlar içerisinde sadece sohbet etme (chat yapma), film-mp3 indirme ve iletişim kurma amaçları ile internet kullanımının, internet bağımlılık puanlarına etki ederek farklılığa sebep olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ve Simkova ve Cincera (2004) da yaptıkları çalışmada “chat yapma” hizmetini kullanan üniversite öğrencilerinin, diğer öğrencilere kıyasla daha fazla internet bağımlısı oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Ancak chat yapma (sohbet etme) aktiviteleri mi bağımlılık yapıyor yoksa bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler mi bu aktiviteleri tercih ediyor bilinmemektedir. Ş. Özer (2013) de yaptığı çalışmada interneti sohbet etme amacıyla kullanan bireylerin problemlili internet kullanım puanlarının, ödev-ders yapma amacıyla kullanan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğunu ve internet kullanım amacı ile problemlili internet kullanım puanı arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Chak ve Leung (2004), internet bağımlısı olarak nitelendirilen bireylerin; interneti özellikle chat yapmak, e-posta göndermek ve internette oyun oynamak için kullandıklarını belirlemiştir. Günüç (2009) de internet bağımlısı olan bireylerin interneti en sık kullanım amaçlarının sohbet etme, pornografi ve oyun oynamaktan dolayı olduğu bulgusuna ulaşmıştır ve bu amaçlar ile internet bağımlılık puanları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Leung ve Lee (2012) de internet bağımlısı olan bireylerin, diğer bireylere göre interneti daha çok; eğlenmek, çevrimiçi oyunlar oynamak ve sosyal sitelere girmek amacıyla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Chou ve Hsiao (2000) ise interneti problemlili şekilde kullananların, daha çok, e-posta gönderme ve online oyun oynamaya

yatkın bireyler olduklarını belirtmişlerdir. Kır ve Sulak (2014) da sosyal ağları kullanma amacıyla internet kullanan bireylerin internet bağımlılık puanlarının; internet kullanım amaçlarına göre farklılaştığını belirtmişlerdir. Buna neden olarak da sosyal ağların, sohbet ortamı ve oyun gibi nesnelere barındırmasını göstermişlerdir. Yapılan bu çalışmada erkek öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştu. Dolayısıyla internet bağımlılık puanları ile internet kullanım amaçları arasındaki farklılığın erkeklerin internet kullanım amaçlarındaki farklılıklardan da kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının internette en çok tercih ettikleri site türünün sosyal paylaşım siteleri olduğu, bunu bilim ve teknoloji içerikli sitelerle, film içerikli sitelerin izlediği ve öğretmen adaylarının en az tercih ettikleri site türünün de cinsel içerikli siteler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Her ne kadar öğretmen adaylarının en çok tercih ettikleri site türleri bunlar olsa da; veri analizinden elde edilen sonuçlara göre sosyal paylaşım siteleri, bilim ve teknoloji içerikli siteler ve film içerikli siteler, öğretmen adaylarının bağımlılık puanlarını etkilememekte yani aralarında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durum örneklemdaki öğretmen adaylarının, en çok tercih ettikleri bu site türlerini aşırıya kaçmadan kullandıkları anlamına gelebilir. Alanyazında bu konuda yapılan çalışmalar kısıtlı olmasına rağmen, çalışmalarda bireylerin sosyal ağ ve sosyal paylaşım siteleri kullanım durumlarının internet bağımlılık puanlarını anlamlı derecede etkilediği bulgularına rastlanmaktadır. Aynı zamanda sosyal ağları kullanan bireylerin, öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu da çalışmalardan elde edilen başka bir bulgudur (Kaya, 2011; Carmody, 2012; Gökçearslan ve Günbatar, 2012; Toraman, 2013; Kır ve Sulak, 2014). Elde edilen bu bulguların aksine Doğan (2013) yapmış olduğu çalışmasında, sosyal paylaşım sitelerini kullanan bireylerin internet bağımlılık puanları ile sosyal paylaşım ağı kullanım durumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca öğretmen adaylarının en çok tercih ettikleri site türleri ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, daha az tercih ettikleri eğitim içerikli siteler ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum BÖTE bölümünde öğrenim görmekte olan uzaktan eğitim öğrencilerinin derslerini internet ortamında yürüttüklerinden ve alt sınıflardaki öğrencilerin proje ödevleri için eğitim içerikli siteleri sıklıkla kullandıklarından kaynaklanıyor olabilir.

İnternet bağımlısı olarak nitelendirilen bireylerin, internet kullanımı için fazla zaman harcamaları zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşamalarına neden olmaktadır. Yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının çoğunluğunun internet kullanımı için fazla zaman harcadığı görülmüştür. Bu nedenle bireylerin, internet bağımlılık düzeyleri ile zaman

yönetimi becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının zaman yönetimi konusunda sıkıntılar yaşadıkları (Young, 2004; Çetinkaya, 2013; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013) bunun yanında bağımlılık düzeyi daha düşük olanların, zaman yönetimi becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu alanyazındaki çalışmalardan elde edilen bulgular arasındadır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığı ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda genellikle; yöneticilerin, okul müdürlerinin, akademisyenlerin zaman yönetimi becerileri, bireylerin zaman yönetimi becerileri ve demografik özellikleri ile zaman yönetimi becerileri ve akademik başarı arasındaki ilişkiler (Demirtaş ve N. Özer, 2007; İşcan, 2008; Andıç, 2009), bireylerin internet bağımlılıkları, internet bağımlılıkları ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu görülmüştür (Trueman ve Hartley, 1996; Alay ve Koçak, 2003; Bahçecik, Öztürk ve Şerbetçi, 2004; Demirtaş ve N. Özer, 2007; Yang, 2007; Tanrıöğen ve İşcan, 2009; Tektaş ve Tektaş, 2010; Akbaba-Altun, 2011; Kıdak, 2011; Gu, 2012; Yavaş ve diğ., 2012; Sezen, 2013; Tsai ve Liu, 2015). Köse, Çınar ve Akduran (2012) da yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılıklarının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada, bu çalışmadakine benzer sonuçlar elde ederek internet bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin, zaman yönetimi becerilerinin düşük olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Elde edilen bu bulgu, internet bağımlısı olan bireylerin internet başında aşırı zaman harcadıklarından dolayı zaman kavramını yitirdikleri ve zamanlarını kontrol edemedikleri görüşünü desteklemektedir (Young, 1996; 1999; 2004; Cengizhan, 2003; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle sınırlı semptom gösteren öğretmen adayları ve semptom göstermeyen öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu, örnekleme oluşturan öğretmen adayları arasında patolojik internet kullanıcısı olan aday olmamasından; bunun yanı sıra semptom gösteren aday sayısının az olmasından; aynı zamanda bu adayların internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların, semptom göstermeyen öğretmen adaylarının puanlarına yakın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Her ne kadar öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri farklılık gösterse de adayların, internet bağımlılıklarının, akademik hayatlarını etkilemesine sebep olacak derecede olmadığı düşünülebilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuca benzer şekilde; Odacı ve Berber-Çelik (2011) de üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının

akademik erteleme ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, bireylerin problemlili internet kullanımları ile akademik erteleme davranışları arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında bu sonucun aksini ifade eden çalışmalara da rastlanmaktadır. Young (1999, 2004) yapmış olduğu çalışmalarında; zamanının büyük kısmını internet kullanımı için harcayan internet bağımlılarının, internet kullanımı için harcadıkları süreler arttıkça okul verimliliklerinde düşüş olduğunu ifade etmiştir. Kubey, Lavin ve Barrows (2001) da yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olan grubun akademik performanslarının, bağımlı olmayan gruptaki bireylerden dört kat daha düşük olduğunu gözlemlemişlerdir. Buna sebep olarak da problemlili internet kullanıcısı olan bireylerin, zamanlarının büyük kısmını internet başında geçirdiklerinden dolayı zihinlerinin sürekli internetle meşgul olduğunu, dolayısıyla akademik çalışmalarına ve derslerine yeterli vakit ayıramayıp ödevlerini ve derslerini ertelediklerini göstermişlerdir (Cengizhan, 2003; DiNicola, 2004). Başka bir deyişle, bireylerin internet bağımlılıkları ve akademik erteleme eğilimleri arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyarak bu durumun akademik başarıdaki düşüş olarak karşımıza çıktığını ifade etmektedirler.

Araştırmadan elde edilen başka bir bulguya göre BÖTE bölümü öğretmen adaylarının, akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Alanyazındaki benzer çalışmalara bakıldığında zaman yönetimi ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma olmasına rağmen elde edilen bulguların paralellik gösterdiği görülmektedir (Balkıs, 2006; Balkıs, Duru ve Duru, 2007; Kağan, 2009, 2010; Yeşil ve Şahan, 2012). Yapılan çalışmalarda, akademik ertelemenin en önemli nedenlerinden biri, zamanı doğru yönetememek olarak vurgulanmaktadır (Kağan, 2009). Van Eerde (2003) de deneysel olarak yaptığı çalışmasında, deney grubundaki bireylere zaman yönetimi konusunda eğitim vermiş ve bu bireylerin kontrol grubundaki bireylere oranla akademik görevlerini daha az aksattıkları sonucuna ulaşmıştır. Zaman yönetimi konusunda problem yaşayan bireyler, zamanlarını kontrol edemedikleri için, bu durum pek çok işlerinde aksaklıklar yaşamalarına neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin büyük kısmı, ailelerinden uzakta yaşamaktadır ve genellikle zamanlarını; arkadaş ortamları, sosyal etkinliklere katılma, internet kullanma ve buldukları ortamı keşfetme gibi etkinliklere ayırmaktadır. Dolayısıyla zamanlarının nasıl geçtiğinin farkına varamamaktadırlar (Döner, 2011; Siyez, 2015). Ayrıca üniversite öğrencileri yapmaları gereken ödevlerini, ödevin biteceği süreden daha kısa zamanda yapabileceklerine dair bir düşünceye sahip olduklarından, ödevlerine başlamayı çoğu kez geciktirmektedirler (Kağan, 2009). Üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları bu durumlar, akademik görevlerini, zamanlarını iyi yönetemediklerinden dolayı ertelemeleriyle sonuçlanmaktadır.

Yapılan çalışmada öğretmen adaylarının akademik erteleme düzeyi ve zaman yönetimi becerileri değişkenleri ile internet bağımlılık puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Akademik erteleme düzeyi değişkeninin, zaman yönetimi becerisine kıyasla internet bağımlılık puanını yordamada daha etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu iki değişkenin de aynı anda internet bağımlılık puanı üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadıkları görülmüştür. İnternet bağımlısı olan bireylerin zamanlarının büyük kısmını internet başında geçirdikleri, dolayısıyla zaman yönetimi konusunda sıkıntılar yaşadıkları alanyazındaki çalışmalardan elde edilen bulgular arasındadır (Young, 2004; Çetinkaya, 2013; Ş. Özer, 2013). Aynı şekilde internet bağımlısı olan bu bireylerin zamanlarını kontrol edemediklerinden dolayı akademik erteleme davranışı gösterdikleri de yine alanyazından elde edilen bulgulardandır (Balkıs, 2007; Gümüştül, 2013). Yapılan bu çalışmalar; internet bağımlılığı, zaman yönetimi ve akademik erteleme davranışlarının birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğunu ortaya koymaktadır. Buna rağmen alanyazına bakıldığında; zaman yönetimi ve akademik erteleme değişkenlerinin her ikisinin, internet bağımlılığı üzerindeki etkisini aynı anda inceleyen çalışmalara rastlanmamaktadır. Dolayısıyla yapılan bu çalışma alanyazındaki çalışmalardan farklı olarak bu üç değişkeni aynı anda incelemeye çalışmıştır. Ayrıca çalışmadan elde edilen bulgular, alanyazında bu değişkenleri aynı anda inceleyen çalışma olmadığından, mevcut olan herhangi bir çalışmanın bulguları ile karşılaştırılamamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan çalışmanın sonuçları ve bu sonuçlara dayandırılarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

1. BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık ölçeğine vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda adaylar arasında patolojik internet kullanıcısı olarak nitelendirilebilecek herhangi bir katılımcı olmadığı görülmüştür. Ölçeği cevaplandırın katılımcılar, sınırlı semptom gösterenler ve semptom göstermeyenler olarak belirlenmiştir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanlarında, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğretmen adaylarının, ölçekten almış oldukları puanlar, kadın öğretmen adaylarına oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç erkek öğretmen adaylarının kadın adaylardan daha fazla internet bağımlısı olduğunu göstermiştir.

İnternet bağımlılığı ölçeğinden en yüksek puanı sırasıyla 3. sınıf, 2. sınıf, 4. sınıf ve 1. sınıf öğrencileri almıştır. Ayrıca BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile öğrenim şekilleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılık ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını uzaktan eğitim öğrencileri almıştır. En düşük puan ortalaması da ikinci öğretim öğrencilerine aittir. Örgün öğretim öğrencileri ile uzaktan eğitim öğrencileri arasında ve yine ikinci öğretim öğrencileri ile uzaktan eğitim öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ile internet kullanmaya başlama zamanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları ve günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının günlük internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılıkları artmaktadır. İnternet bağımlılık ölçeğinden en yüksek puanı günde 6 saatten fazla internet kullanan öğretmen adayları almıştır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet kullanım amaçlarının başında sosyal paylaşım sitelerini kullanmak gelmektedir. Bunu ödev hazırlamak, internette gezinti (sörf) yapmak, araştırma yapmak, haber sitelerini takip etmek, müzik dinlemek ve iletişim

kurmak izlemektedir. Öğretmen adayları interneti en az sohbet etmek (chat yapmak) için kullanmaktadır. İnterneti sohbet etme (chat yapma), film-mp3 indirme ve iletişim kurma amaçları ile kullanan öğretmen adaylarının bağımlılık puanları, diğer amaçlarla internet kullanan öğretmen adaylarının puanlarından daha yüksektir. Bu sonuç, öğretmen adaylarının interneti chat yapma, film-mp3 indirme ve iletişim kurma amaçlarına yönelik olarak kullanmalarının bağımlılık puanlarını arttırdığını göstermektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adayları en çok sosyal paylaşım sitelerini tercih etmektedir. Öğretmen adaylarının sıklıkla tercih ettiği diğer site türleri de bilim ve teknoloji içerikli siteler, film içerikli siteler ve eğitim içerikli sitelerdir. Öğretmen adaylarının en az tercih ettikleri site türleri ise cinsel içerikli siteler ve sohbet içerikli sitelerdir. Öğretmen adaylarının eğitim içerikli siteleri tercih etmeleri, internet bağımlılık puanlarını etkilemektedir. Tercih edilen diğer site türleri ile öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı fakat negatif yönlü bir ilişki vardır. Başka bir şekilde ifade etmek istersek sınırlı semptom gösteren öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile semptom göstermeyen öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri farklılaşmaktadır. Semptom göstermeyen öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri, sınırlı semptom gösteren öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerilerinden daha yüksektir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani sınırlı semptom gösteren öğretmen adayları ve semptom göstermeyen öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri arasında herhangi bir farklılık yoktur. Öğretmen adaylarının bağımlılık düzeylerindeki farklılaşmalar akademik erteleme eğilimlerini etkilememektedir.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki anlamlı ilişki, zaman yönetimi becerilerine ait boyutlardan, zaman planlaması ve zaman tutumlarından kaynaklanmaktadır.

BÖTE bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, akademik erteleme düzeyleri ve zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılık puanını yordamaya yönelik önem sırası; akademik erteleme düzeyi ve zaman yönetimi becerileri şeklinde bulunmuştur. Değişkenlerin önem sırası bu şekilde olmasına rağmen, bu iki değişken aynı anda internet bağımlılık puanını yordamamaktadır.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde yer alan öneriler, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara dayanılarak yapılan önerileri ve ileride internet bağımlılığı ile ilgili yapılacak olan çalışmalara ışık tutması amacıyla yapılan önerileri içerecek şekilde iki başlık altında sunulmuştur.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Erkek öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları, kadın adaylara kıyasla daha yüksek olduğundan bu durumun altında yatan nedenler araştırılabilir.

İnternet bağımlılığına yönelik sınırlı semptom gösteren bireyler, internet bağımlılığı hakkında bilgilendirilebilir.

Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının, diğer öğrencilerin internet bağımlılıklarından daha yüksek olmasının nedenleri araştırılabilir.

Öğretmenlere günlük internet kullanım sürelerinin artmasına bağlı olarak internet bağımlısı olma risklerinin olduğu hatırlatılarak, bu konuda bilgilendirici seminerler verilebilir.

Öğretmen adaylarına, internetin sohbet etme (chat yapma), film-mp3 indirme ve iletişim kurma amaçları için kullanıldığında, bireylerdeki bağımlılık puanlarını arttırabileceği anlatılabilir ve öğretmenlerin bu amaçlarla yaptıkları gereksiz internet kullanımlarının önüne geçilebilir.

Zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşayan öğretmen adaylarının internet bağımlılık puanları daha yüksek olduğundan öğretmen adayları zaman yönetimi konusunda bilgilendirilebilir. Zaman yönetimi konusunda yapılacak olan bilgilendirme ile öğretmen adaylarının zamanlarını daha iyi yönetip akademik anlamda daha başarılı olmalarına yardımcı olunabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Dayalı Öneriler

Alanyazında zaman yönetimi becerileri, akademik erteleme eğilimi ve internet bağımlılık düzeyi değişkenlerinin etkisini aynı anda inceleyen çalışmaların olmaması bir eksikliktir. Bu nedenle bu değişkenlerin etkisini birlikte inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırma Karadeniz Teknik Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümü öğretmen adayları ile gerçekleştirilmiş olup benzer çalışma; aynı üniversitenin farklı bölümleri, farklı üniversitelerin BÖTE bölümünde öğrenim görmekte olan öğretmen adayları ve ortaöğretim ya da ilköğretim öğrencileri gibi küçük yaş gruplarındaki öğrencilerle de gerçekleştirilebilir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılacak diğer çalışmalarda bireylerin sosyo-ekonomik özellikleri ve psikolojik özellikleri gibi internet bağımlılıkları üzerinde etkisi olabilecek değişkenler de dikkate alınarak değerlendirmelere dâhil edilebilir.

Bireylerin internet bağımlılıkları hakkında derinlemesine bir inceleme yapabilmek için nitel değerlendirmeler de yapılabilir.

Bu araştırmada ve alanyazındaki pek çok araştırmada, erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına kıyasla daha fazla internet bağımlısı oldukları görülmüştür. Bu nedenle sadece erkek öğretmen adaylarının ya da erkeklerin olduğu bir örneklem ile farklı çalışmalar yapılarak, erkeklerin internet bağımlılığı konusunda daha ayrıntılı bilgi sahibi olunabilir.

Yapılacak diğer çalışmalarda, örneklem grubunda bulunan ve internet bağımlısı olarak nitelendirilen bireyler ile bağımlı olmayan bireylerin internet kullanım amaçları, tercih ettikleri siteler gibi özellikler karşılaştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adiele, I. and Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100-110.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 282-300.
- Akbaba-Altun, S. (2011). Başarılı ilköğretim okulu müdürlerinin zaman yönetimi stratejileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(4), 491-507.
- Akbay, S. E. ve Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akkaya, E. (2007). Eğitim fakültesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Alaçam, H. (2012). Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire; zaman yönetimi anketi: geçerlik ve güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (22), 9-13.
- Alay, S. ve Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarı ve zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 9(3), 326-335.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Fifth Edition. American Psychiatric Pub.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Anderson, C. A. and Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. *Psychosocial Science*, 12(5), 353-359.
- Andıç, H. (2009). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Ardahan, F. (2003). Küçük ve orta boy işletme yöneticileri için zaman yönetimi. *Akdeniz Üniversitesi*, yayın no:59.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55- 67.
- Arslan, A. (2013). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının karar verme stilleri ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Aslan-Üçkardeş, E. (2010). Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Aslan, S. (2011). Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Atav, E., Akkoyunlu, B. ve Sağlam, N. (2006). Öğretmen adaylarının internete erişim olanakları ve kullanım amaçları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 37-44.
- Ayas, T. (2012). The relationship between internet and computer game addiction level and shyness among high school students. *Educational Sciences: Theory and Practise*, 12(2), 632-636.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*. 133(3), 283-290.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Bahçecik, N., Öztürk, H. ve Şerbetçi, G. A. (2004). Yönetici hemşireler için zaman yönetimi ölçeği ve zaman yönetimini etkileyen faktörler. *Yönetim*, 49, 67-78.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 6(1), 5-22.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Balkıs, M., Duru, E. ve Duru, S. (2007). Akademik erteleme eğilimi, öğrenme ve çalışma stratejileri ilişkisi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, 17-19 Ekim, İzmir.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 67-83.

- Balkıs, M. (2013). Akademik erteleme eğilimi ve öğrencilerin tükenmişlik duygusu arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 68-78.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Berson, I. and Berson, M. (2003). Digital literacyfor. *Social Education*, 67(3), 164-167.
- Beyoğlu, F. (2004). İlköğretim okulları I. kademesindeki öğretmenlerin kişisel ve öğretimsel zamanlarını yönetme biçimleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 96-105.
- Binarbaşı, S. (2006). Kütahya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Burka, J. B. and Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it and what to do about it now*. Published by Da Capo Press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Y8yU9nhq8C0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=Burka,+J.+B.+and+Yuen,+L.+M.+\(1983\).+.+Procrastination:+why+you+do+it+and+what+to+do+about+it+now.&ots=GGE_GkU0C&sig=ozNheBQ5LO1tk4RKYcTc0Kwıg3k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Y8yU9nhq8C0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=Burka,+J.+B.+and+Yuen,+L.+M.+(1983).+.+Procrastination:+why+you+do+it+and+what+to+do+about+it+now.&ots=GGE_GkU0C&sig=ozNheBQ5LO1tk4RKYcTc0Kwıg3k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) adresinden 11 Kasım 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş. (2008), *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyükşahin-Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Cao, F. and Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, 33(3), 275-281.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioural measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.

- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Carmody, C. L. (2012). Internet addiction: just facebook me! The role of social networking sites in internet addiction. *Computer Technology and Application*, 3(3), 262-267.
- Caz, Ç. ve Tunçkol, H. M. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 91-100.
- Cengizhan, C. (2003). Bilgisayar ve internet bağımlılığı. IX. Türkiye'de İnternet Konferansı. <http://mimoza.marmara.edu.tr/~cahit/Yayin.html> adresinden 10 Nisan 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile denetim odağı, antisosyal eğilim ve sosyal normlara uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler. 16. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi* (s. 77-82), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemleri internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Ceyhan, E. (2010). Problemleri internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 10(3), 1323-1355.
- Chak, K. and Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chen, X., Li, F. H. and Long, L. L. (2007). Prospective study on the relationship on between social support and internet addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 240-243.
- Chou, C. and Hsiao, M. C., (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computer & Education*, 35(1), 65-80.
- Chou, C., Condrón, L. and Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet A-addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.

- Colwell, J., and Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-158.
- Cyril, A. V. (2014). Time management and a academic achievement of higher secondary students. *I-Manager's Journal on School Educational Technology*, 10(3), 38-44.
- Çağlıyan, V. ve Göral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri; Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17, 174-189.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, B. M. (2008a). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, B. M. (2008b). İnternet bağımlılığı testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7(13), 87-102.
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde genel akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak beş büyük kişilik özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), Makale numarası: 10, 89-96.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(2), 237-254.
- Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25,1-7.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çuhadar, C. ve Dursun, Ö. Ö. (2010). Bilişim teknolojileri öğretmeni adaylarının gözüyle öğretmenlik mesleği. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 1(1).
- Dağhan, G., Akkoyunlu, B. ve Atanur-Başkan, G. (2015). Okul yöneticilerinin teknoloji liderliği öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. Müellim Hazırlama Siyaseti ve Problemleri Konferansı bildiri kitabı içinde (s. 186-191). Azerbaycan.
- Davis, R. A (2001). A cognitive- behavioral model of pathological internet use. *Computer in Human Behaviour*, 17(2),187-195.
- Day, V., Mensink, D. and O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134.

- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., et al. (2013). Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415-422. <http://www.sciencedirect.com/science/journal/0010440X> adresinden 25 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- DiNicola, M. D. (2004). Pathological internet use among college students: the prevalence of pathological internet use and its correlates (Doctoral dissertation). Ohio University, Athens, ABD.
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Doğrusever, C. (2015). Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Döner, C. (2011). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Durualp, E. ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Eftekin, P. (2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Egger, O. and Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Work and Organisational pUnit((IfAP), Swis Federal Institu of Technology (ETH), Zurih. <http://www.idemployee.id.tue.nl/g.w.m.rauterberg/ibq/report.pdf> adresinden 14 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663.
- Erboy, E. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Esen, K. N. (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler (s.1- 9). I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Fraenkel, J. R. and Wallen, N. (2000). *How to design and evaluate research in education* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Francis-Smythe, J. A. and Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333-347.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ. ve Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Gencer, S. L. (2011), Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1990). The cognitive psychology of gambling. *Journal of Gambling Studies*, 6(1), 31-42. <http://link.springer.com/article/10.1007/BF01015747#page-1> adresinden 12 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Griffiths, M. D. (1991). Amusement machine playing in childhood and adolescence: A comparative analysis of video games and fruit machines. *Journal of Adolescence*, 14(1), 53-73.
- Griffiths, M. D. (1992). Pinball wizard: the case of a pinball machine addict. *Psychological reports*, 71(1), 160-162.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (1996). Internet" addiction": an issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, (pp. 32-36).
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction exist?" Some case studyevidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Abuse*, 10(4), 191-197.
- Gu, M. (2012). *A study of adolescents' internet use and internet addiction in Shanghai, China: implications for social work practice*. Doctoral dissertation, The Chinese University of Hong Kong.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Gülebağlan, C. (2003). Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Ankara.
- Güllü, M., Arslan, C., DüNDAR, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 89-100.
- Gümüşgöl, O. (2013). Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi anlayışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik- güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Gürol, M. ve Sevindik, T. (2002). İnternet tabanlı uzaktan eğitim uygulamaları. *İnternet Konferansları*. <http://inet-tr.org.tr/inetconf8/bildiri/48.doc>. adresinden 14 Nisan 2014 tarihinden edinilmiştir.
- Gürol, T. (2012). Bağımlılık nedir? http://www.baqimlilik.info.tr/baqimlilik_nedir.html adresinden 13 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Güzel, Ü. (1999). İzmir'de kimya sektöründe çalışan büyük işletmelerde zaman yönetimi etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden 13 Temmuz 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Goldberg, I. (1999). İnternet addiction disorder, <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html> adresinden 11 Ekim 2014 tarihinde edinilmiştir.

- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı, (internet bağımlılığı kötüye kullanımı). In *New Symposium*, 40(3), 105-110.- [http://yenisymposium.org/fulltext/2002\(3\)/ys2002-40-3-4.pdf](http://yenisymposium.org/fulltext/2002(3)/ys2002-40-3-4.pdf) adresinden 16 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Gözel, E. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 67-84.
- Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2014), Türkiye İstatistik Kurumu, Sayı: 16198, 22 Ağustos 2014.
- Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2015), Türkiye İstatistik Kurumu, Sayı: 18660, 18 Ağustos 2015.
- Henderson, E. C. (2001). Understanding addiction. University Pres of Mississippi. 4-153.
- Hendry, C. and Alistair F.(2004). Making most of time. *Nurse Researcher*, 12(2), 81-88.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions:do you exist? *Science*, 294(5544), 980-982. <http://www-psych.stanford.edu/~knutson/bad/holden01.pdf> adresinden 16 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Huang, C. (2010). Internet addiction: stability and change. *European Journal of Psychology of Education*, 25(3), 345-361.
- İmrahim, S. (2012). The relationship among internet addiction, use of facebook and academic performance. Unpublished master thesis, Fatih University, İstanbul.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- İşcan, S. (2008). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Johansson, A. and Göttestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45(3), 223-229.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 128-133.
- Kağan, M. (2010). Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus. The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1),11-17.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 81-88.
- Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 641-650.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. (2011). Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(1), 49-50.
- Kerberg, C. S. (2005). Problem and pathological gambling among college athletes. *Annals of Clinical Psychiatry*, 17(4), 243-247. http://triggered.edina.clockss.org/ServeContent?url=http%3A%2F%2Fandfonline.stanford.clockss.org%2Fdoi%2Ffull%2F10.1080%2F10401230500295388_HTML%2Fprint.htm adresinden 17 Kasım 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Keser-Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: internette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Kıdak, L. B. (2011). Hastane yöneticilerinin zaman yönetimi tutumlarının belirlenmesi: İzmir ili eğitim ve araştırma hastaneleri uygulaması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 159-172.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kızılkaya-Cumaoğlu, G. ve Diker Coşkun, Y. (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışı ile teknoloji kullanım durumları arasındaki ilişki. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4), 2237-2244.
- Kıbar, B., Fidan, Y. ve Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: Karabük üniversitesi. *Business& Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153.
- Kim, S. and Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choic, S. Y., Seod, J.S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192.

- Ko, C-H., Yen, J-Y., Chen, C-C., Chen, S-H. and Yen, C-F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(11), 728-733.
- Köse, D., Çınar, N. ve Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 227-233. <http://www.saujs.sakarya.edu.tr/article/view/5000011768> adresinden 18 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Kubey, R. W., Lavin M. J. and Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366- 382.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Küçük, M. (2002). Öğretim elemanlarının interneti araştırma amaçlı kullanma durumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Lacey, H. J. (1993). Self-damaging and addictive behaviour in bulimia nervosa: a catchment area study. *The British Journal of Psychiatry*, 163(2), 190-194.
- Lengel, L., Tomic, A. and Thurlow, C. (2004). *Computer mediated communication: social interaction and the internet*. Sage Publications, Incorporated. London. [http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=ED5Htazhr38C&oi=fnd&pg=PP2&dq=Lengel,+L.,+Tomic,+A.+and+Thurlow,+C.+\(2004\).+Computer+Mediated+Communication+&ots=xx88cGAHeL&sig=JjUC9KAoDVdqONQoX86y7gpwozk&redir_esc=y#v=onepage&q=Lengel%2C%20L.%2C%20Tomic%2C%20A.%20and%20Thurlow%2C%20C.%20\(2004\).%20Computer%20Mediated%20Communication%20%3A&f=false](http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=ED5Htazhr38C&oi=fnd&pg=PP2&dq=Lengel,+L.,+Tomic,+A.+and+Thurlow,+C.+(2004).+Computer+Mediated+Communication+&ots=xx88cGAHeL&sig=JjUC9KAoDVdqONQoX86y7gpwozk&redir_esc=y#v=onepage&q=Lengel%2C%20L.%2C%20Tomic%2C%20A.%20and%20Thurlow%2C%20C.%20(2004).%20Computer%20Mediated%20Communication%20%3A&f=false) adresinden 10 Aralık.2014 tarihinde edinilmiştir.
- Lesieur, H. R. and Blume, S. B. (1993). Pathological gambling, eating disorders and the psychoactive substance use disorders. *Journal of Addictive diseases*, 12(3), 89-102.
- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403–418.
- Meşeli-Allard, S. (2014). The relatedness of attention deficit hyperactivity and conduct disorder symptoms to substance use and internet addiction: importance of negative life events. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2001. *Toplam kalite yönetimi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Cilt 3, 65-88.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Moore, D. W. (1995). *The emperor's virtual clothes: the naked truth about internet culture*. Chapel Hill, NC: Alogonquin.

- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Scineces*, 11(1), 357-372.
- Murali, V. and George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24–30.
- Nalwa, K. and Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Neilsen, J. (2000). Does the internet make us lonely? <http://www.useit.com/alertbox/20000220.html> adresinden 13 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Odacı, H. ve Kalkan M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *NWSA: Education Sciences*, 7(1), 389-403.
- Oktan, V. (2014). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Omole C. O. and Ayeni B. O. (2013). Internet use: breakthrough or breakdown?. *Ife Psychologia*, 21(3), 260-267.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 107-116.
- Özer, B. U. (2005). Academic procrastination: prevalence, self-reported reasons, gender difference and its relation with academic achievement. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Özer, Ş. (2013). Problemleri internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özgen, C. (2000). *Etkili zaman yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Öztürk, E. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.

- Passig, D. (2002). The melionation as a high order cognitive skill of future intelligence, in hebrew. <http://www.passig.com/pic/MelionationHeb.htm>.- adresinden 13 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Passig, D. (2005). Future –time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48. http://passig.com/vault/documents/FUTURETIMESPAN_AS_A_COGNITIVE_SKILL_IN.pdf adresinden 06 Ocak 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. dissertation abstracts international section A. *Humanities & Social Sciences*, 63 (5-A), pp. 1727.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zeka düzeylerinin problemlı internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 150-165.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. and Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sarıoğlu, A. F. (2011). Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sayan, İ. (2005). Yönetici hemşirelerde zaman yönetimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Schoenfeld, D. (2011). *Prevalence and correlates of Internet addiction in undergraduate students as assessed by two different measures*. ProQuest LLC. 789 East Eisenhower Parkway, PO Box 1346, Ann Arbor, MI 48106.
- Senecal, C., Koestner, R. and Vallerand, R. J. (1995). Self –regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Sezen, A. (2013). İlahiyat fakóltesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. and McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorder*, 57(1), 267-272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., et al. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216.
- Sırakaya, M. (2011). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımı ve internet Öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Sırakaya, M. ve Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullarımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Silahtaroğlu, F. (2004). Akademisyenlerde zaman yönetimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Simkova, B. and Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.
- Sinkkonen, H. M., Puhakka, H. and Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(2), 123-131.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36.
- Solomon, L. J. and Rohtblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Subrahmanyam, K., Kraut, R. E., Greenfield, P. M. and Gross, E. F. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *The future of children*, 10(2), 123-144.
- Şahin, N. (2014). Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Tanrıoğen, A. ve İşcan, S. (2009). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 35, 93-108.
- Tanrıverdi, S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Taş, İ. ve Ayas, T. (2015). Relationship the level of internet addiction with personality traits of high school students/Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin kişilik özellikleriyle ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 150-162.
- Tekin-Akdemir, N. (2013). İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tektaş, M. ve Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki/The relationship between vocational school student's academic success and time management. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 221-229.

- Thatcher, A. and Goolam, S. (2005). Defining the South African internet "addict": prevalence and biographical profiling of problematic internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 766-792.
- Tutgun, A. (2009). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türe, G. (2013). Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması; Yeditepe Üniversitesi örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türkmen, M. (2005). Gençlik ve spor müdürlüğü merkez örgütünde zaman yönetimi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Treuer, T., Fabian, Z. and Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder?. *Journal of Affective Disorders*, 66(2), 283.
- Trueman, M. and Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199-215.
- Tsai, C. C., Lin, S. S. J. and Tsai, M. J. (2001). Developing an internet attitude scale for high school students. *Computers & Education*, 37(1), 41-51.
- Tsai, C. and Lin, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649- 652.
- Tsai, H. C. and Liu, S. H. (2015). Relationships between time-management skills, Facebook interpersonal skills and academic achievement among junior high school students. *Social Psychology of Education*, 18(3), 503-516.
- Tok, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladıkları internet bağımlılığı durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Ulukaya, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana baba tutumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ülgen, V. (2014). 12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Widyanto, L. and Griffiths, M. (2006). Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H. and Cho, J. S. (2005). SCL 90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414. https://books.google.com.tr/books?id=DaIGAAAAQBAJ&pg=PA690&lpg=PA690&dq=Yang,+C.+K.,+Choe,+B.+M.,+Baity,+M.,+Lee,+J.+H.,+%26+Cho,+J.+S.+%282005%29.+SCL+90-R+and+16PF+profiles+of+senior+high+school+students+with+excessive+internet+use.+Canadian+Journal+of+Psychiatry,+50%287%29,+407-414&source=bl&ots=C8FhK_7EQQ&sig=4UleGql2ic0RSUD1k4Vsq4JcNPQ&hl=tr&sa=X&ei=tGioVN6iEsz5aue-gfgO&ved=0CDAQ6AEwAg#v=onepage&q=Yang%2C%20C.%20K%2C%20Choe%2C%20B.%20M.%2C%20Baity%2C%20M.%2C%20Lee%2C%20J.%20H.%2C%20&f=false adresinden 16 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96.
- Yang, X. (2007). Developing time-management skills in the foreign language classroom. *Sino-US English Teaching*, 4(6), 1-3. <http://www.linguist.org.cn/doc/su200706/su20070601.pdf> adresinden 10 Temmuz 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açıkel, C. H. ve Özer, M. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2012, 11(1), 5-10.
- Yellowlees, P. M. and Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. and Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98.
- Yeşil, R. ve Şahan, E. (2012). Öğretmen adaylarının akademik işlerini erteleme nedenleri. www.efdergi.ibu.edu.tr/index.php/efdergi/article/download/915/1672 adresinden 20 Nisan 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Yılmaz, E. (2013). Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Young, K. S. (1996). İnternet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. and Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: personality traits associated with its development. http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf adresinden 10 Nisan 2015 tarihinde edinilmiştir.

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A source book*, 17, 19-31. <http://v2.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> web adresinden 10 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Young, K. S. (2001). Surfing not studying: dealing with internet addiction on campus. *Student Affairs Online*, 2(1), 1-3.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. and Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management no access. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 105-111.
- Young, K. S., Pistner, M., O'mara, J. and Buchanan, J. (1999). Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(5), 475-479. <http://www.researchgate.net/publication/23958382> Cyber disorders the mental health concern for the new millennium adresinden 15 Aralık 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Yu, J. J., Kim, H. and Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682-2689.
- Zorbaz, O. ve Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.
- URL-1, <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> Dünya Genelinde İnternet Kullanım İstatistikleri. 15 Kasım 2015.
- URL-2, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=ZAMAN, Zaman Tanımı, Türk Dil Kurumu, 20 Temmuz 2015.

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız	
3. Sınıfınız	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> Diğer
4. Öğrenim şekliniz	<input type="checkbox"/> Örgün öğrenim <input type="checkbox"/> İkinci öğretim <input type="checkbox"/> Uzaktan Eğitim	
5. Babanızın öğrenim durumu	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite	
6. Annenizin öğrenim durumu	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite	
7. Ailenizin aylık geliri ne kadardır?	<input type="checkbox"/> 500 TL ve altı <input type="checkbox"/> 501-1000 TL <input type="checkbox"/> 1001- 2000 TL <input type="checkbox"/> 2001-3000 TL <input type="checkbox"/> 3001 TL ve üstü	
8. Nerede yaşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Ailemin yanında <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla <input type="checkbox"/> Akrabalarımla <input type="checkbox"/> Devlet Yurdunda <input type="checkbox"/> Özel yurтта	
9. Evinizde ya da yurt odanızda kendinize ait kişisel bilgisayarınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
10. Genellikle bilgisayarları nerelerde kullanabiliyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)	<input type="checkbox"/> Evde <input type="checkbox"/> Okulda <input type="checkbox"/> Yurttta <input type="checkbox"/> İnternet Kafede <input type="checkbox"/> Diğer.....	
11. İlk defa kaç yaşınızda bilgisayar kullandınız?	<input type="checkbox"/> 5 yaşından küçükken <input type="checkbox"/> 5 – 10 yaş arası <input type="checkbox"/> 10 – 15 yaş arası <input type="checkbox"/> 15 – 20 yaş arası <input type="checkbox"/> 20 yaşından büyükken	
12. Geçmiş dönemlere ait genel not ortalamanız nedir?		
13. En son ders dönemindeki not ortalamanız nedir?		
14. İnternet kullanır mısınız?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
15. İnternete daha çok nereden bağlanırsınız?	<input type="checkbox"/> Evden <input type="checkbox"/> Okuldan <input type="checkbox"/> Yurttan <input type="checkbox"/> Cep telefonundan <input type="checkbox"/> İnternet Kafeden <input type="checkbox"/> Diğer.....	
16. Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Hiç kullanmıyorum <input type="checkbox"/> 1 yıldan az <input type="checkbox"/> 1-3 yıl arası <input type="checkbox"/> 3-5 yıl arası <input type="checkbox"/> 5 yıldan fazla	
17. İnternet kullanma sürenizi kim kontrol eder?	<input type="checkbox"/> Hiç kimse <input type="checkbox"/> Kendim <input type="checkbox"/> Annem <input type="checkbox"/> Babam <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım <input type="checkbox"/> Diğer.....	
18. Bir günde internet başında ne kadar zaman geçirirsiniz?	<input type="checkbox"/> Hiç geçirmem <input type="checkbox"/> 1 saatten az <input type="checkbox"/> 1-2 saat arası <input type="checkbox"/> 2-4 saat arası <input type="checkbox"/> 4-6 saat arası <input type="checkbox"/> 6 saatten fazla	
19. İnterneti genellikle hangi amaçlar için kullanırsınız?(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)	<input type="checkbox"/> Ödev hazırlamak <input type="checkbox"/> Sohbet etmek (Chat yapmak) <input type="checkbox"/> Alışveriş yapmak <input type="checkbox"/> İnternette gezinti (sörf) yapmak <input type="checkbox"/> Müzik dinlemek <input type="checkbox"/> Oyun oynamak <input type="checkbox"/> Sosyal paylaşım sitelerini kullanmak <input type="checkbox"/> Film-mp3 indirmek <input type="checkbox"/> Araştırma yapmak <input type="checkbox"/> Haber sitelerini takip etmek <input type="checkbox"/> İletişim kurma(e-posta, msn...) <input type="checkbox"/> Program indirmek	
20. Uzun süreli internet kullanımınıza bağlı olarak aşağıdakilerden hangilerini yaşamaktasınız?	<input type="checkbox"/> Dengesiz beslenme <input type="checkbox"/> Fast food tarzı beslenmede artış <input type="checkbox"/> Boyun kaslarında ağrı <input type="checkbox"/> Gözlerde yanma <input type="checkbox"/> Uykusuzluk <input type="checkbox"/> Uyku saatlerinde azalma <input type="checkbox"/> El becerisinde bozulma, El sıkma güçlüğünde azalma <input type="checkbox"/> Hijyen alışkanlıklarında azalma	
21. İnternette en çok tercih ettiğiniz siteler hangileridir?	<input type="checkbox"/> Oyun siteleri <input type="checkbox"/> Eğitim içerikli siteler <input type="checkbox"/> Müzik siteleri <input type="checkbox"/> Sohbet içerikli siteler <input type="checkbox"/> Sosyal paylaşım siteleri (facebook, twitter..) <input type="checkbox"/> Film içerikli siteler <input type="checkbox"/> Spor içerikli siteler <input type="checkbox"/> Gazete ve TV siteleri <input type="checkbox"/> Bilim ve teknoloji içerikli siteler <input type="checkbox"/> Cinsel içerikli siteler <input type="checkbox"/> Diğer.....	
22. Boş zamanlarınızı değerlendirmek için aşağıdaki aktivitelerden en çok hangisini yaparsınız?	<input type="checkbox"/> Spor yapmak <input type="checkbox"/> Kitap okumak <input type="checkbox"/> Resim yapmak <input type="checkbox"/> Müzik dinlemek <input type="checkbox"/> Bilgisayar oyunu oynamak <input type="checkbox"/> İnternete girmek <input type="checkbox"/> Diğer.....	

Ek 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

BÖLÜM II. İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ Veri toplama aracının bu kısmında sizlere okulda ya da diğer ortamlarda sıklıkla kullandığınız internet ile ilgili sorular yönetilmektedir. Bu soruları dikkatlice okuyarak her soru maddesi için size en uygun olan şıkki işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Arada sırada	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

Ek 3. Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği

AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size ne ölçüde uygun olduğunu ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.		Yanlış	Çoğunlukla yanlış	Bazen doğru Bazen yanlış	Çoğunlukla doğru	Doğru
1	Bir şeylere (işlere) başlamayı son ana kadar geciktiririm.					
2	Kütüphaneden ödünç aldığım kitapları zamanında teslim etmeye dikkat ederim.					
3	Bir ödevin (işin) yapılması gerektiğini bilsem dahi, hiçbir zaman işe hemen başlamayı istemem.					
4	Günü gününe düzenli olarak çalışmalarımı yaparak görevlerimi zamanında yerine getiririm.					
5	Randevularıma ve görüşmelerime sıklıkla geç kalırım.					
6	Ödevlerime / çalışmalarımı (işlerime) başlamayı o kadar çok geciktiririm ki onları teslim tarihine yetiştiremem.					
7	Genellikle ödevlerimi / çalışmalarımı son teslim tarihine yetiştirmek için aleracele koşuştururum.					
8	Bir şeylere (ödev / sınavlar) başlamam genellikle uzun zaman alır.					
9	Bir işi gerçekten yapmam gerektiğini bildiğim zaman onu ertelemem.					
10	Eğer yapmam gereken önemli bir projem / çalışmam (işim) varsa, ona mümkün olan en kısa zamanda başlarım.					
11	Yakın zaman içerisinde bir sınavım varsa, çoğunlukla kendimi sınavdan başka işler yaparken bulurum.					
12	Çalışmalarımı (işlerimi) genellikle zamanından önce bitiririm.					
13	Yapılması gereken işlerime hemen başlarım.					
14	Eğer önemli bir randevum varsa giyeceğim kıyafetin bir gün önceden hazır olduğundan emin olmak isterim.					
15	Üniversitedeki randevularıma zamanından önce varırım.					
16	Genellikle zamanında sınıfta olurum.					

Ek 4. Zaman Yönetimi Envanteri

Zaman yönetimi anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envanterdir. Bu bir test değildir. "Doğru" veya "Yanlış" yanıt yoktur, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak, her soru maddesi için size en uygun olan şıkkı işaretleyiniz içtenlikle cevaplamanız önemlidir. İlginize teşekkürler.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?					
2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız?					
3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız?					
4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?					
5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?					
6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?					
7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?					
8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?					
9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlamaya çalışır mısınız?					
10. Sizin için önemli tarihleri (örn., sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri, vs.) bir takvim üzerine işaretler misiniz?					
11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?					
12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile, gelecekte olabilir diye dosyalar veya fotokopisini çeker misiniz?					
13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder misiniz?					
14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşır mısınız?					
15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?					
16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız?					
17. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?					
18. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?					
19. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder misiniz?					
20. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?					
21. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?					
22. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?					
23. Yapacak bir şeyiniz olmadan kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?					
24. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinize daha çok zaman harcar mısınız?					
25. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder misiniz?					
26. Günde ortalama bir paket sigara içeriyor musunuz?					
27. Önemli bir okul ödevinin son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?					

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Neslihan ATEŞ, 30.01.1986 tarihinde Trabzon'da doğdu. İlköğrenimini Trabzon İsmetpaşa İlköğretim Okulu'nda, ortaokul ve lise öğrenimini Trabzon Tevfik Serdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2004 yılında kazandığı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü'nden 2008 yılında mezun oldu ve aynı yıl Karadeniz Teknik Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programına başladı. Yine aynı yıl ilk görev yeri olan Trabzon ili Düzköy ilçesindeki Aykut Lütfü Ofluoğlu İlköğretim Okulu'na atandı. Burada 5 yıl görev yaptıktan sonra 2013 yılında Trabzon Ortahisar Dolaylı Ortaokulu'na tayin oldu. Halen bu okulda Bilişim Teknolojileri Öğretmeni olarak görev yapmakta olup, orta derecede İngilizce bilmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Neslihan ATEŞ, Ortahisar Dolaylı Ortaokulu, Ortahisar / Trabzon

E-Posta : neslihan-turedi@hotmail.com

Tel : 05342813259